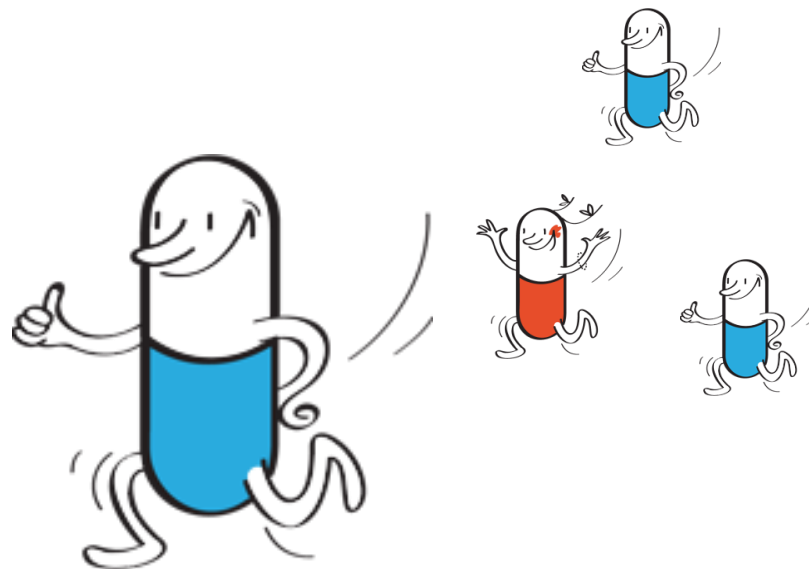


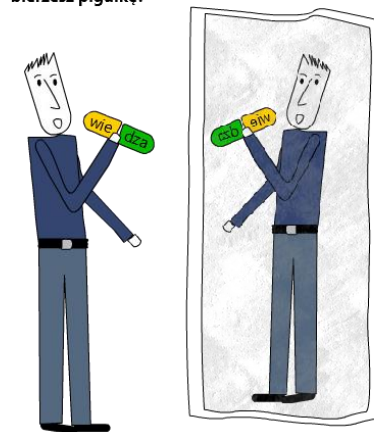
Nieustannie rozwijamy się,
by móc rozwijać innych...

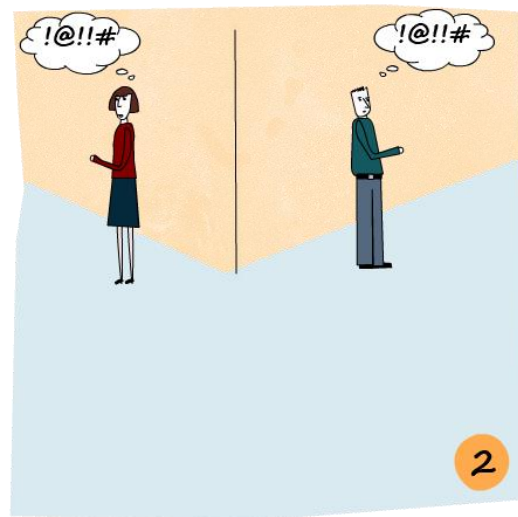
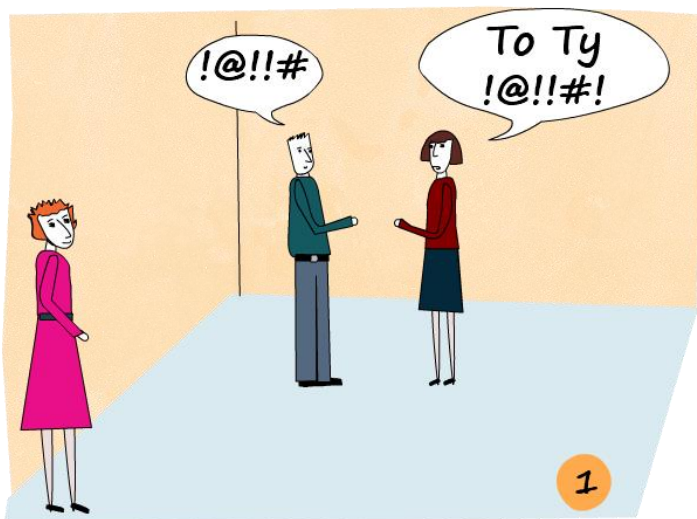
Pigułka wiedzy, wiedza w pigułce...



#105 Emocje są jak dane...

Kto kontroluje w jaki sposób
bierzesz pigułkę?







Emocje pojawiają się jako reakcja na daną sytuację



8

Pewne części mózgu zostają pobudzone, uwalniają się neuroprzekaźniki



Powstają DANE wyjściowe, na podstawie których podejmujemy później decyzje

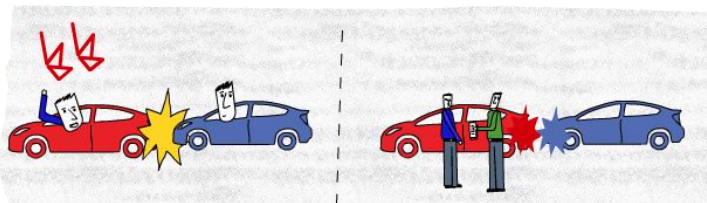


Problem polega na tym, że DANE traktujemy jako INSTRUKCJE

A powinniśmy traktować jako informacje....



9

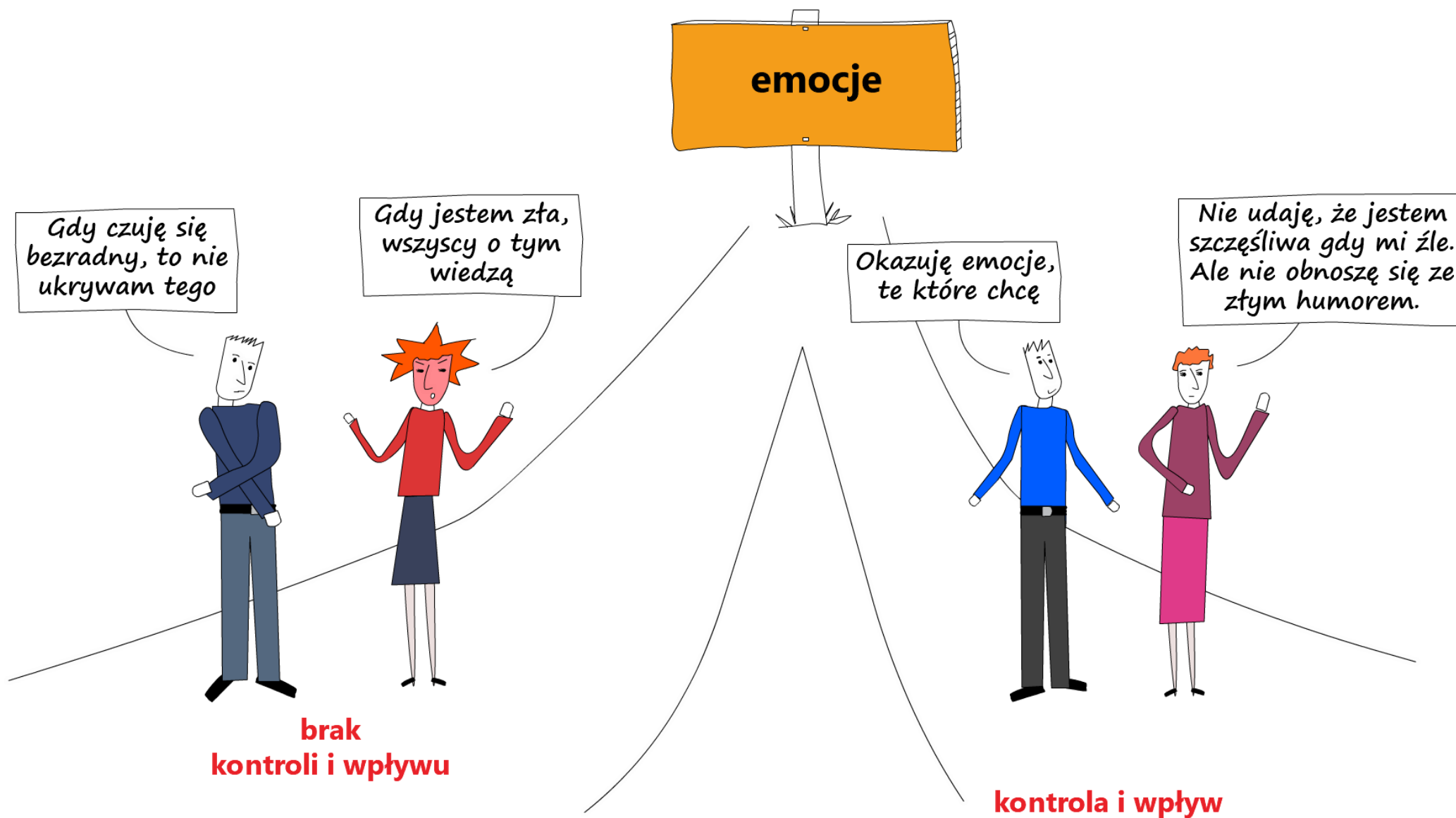


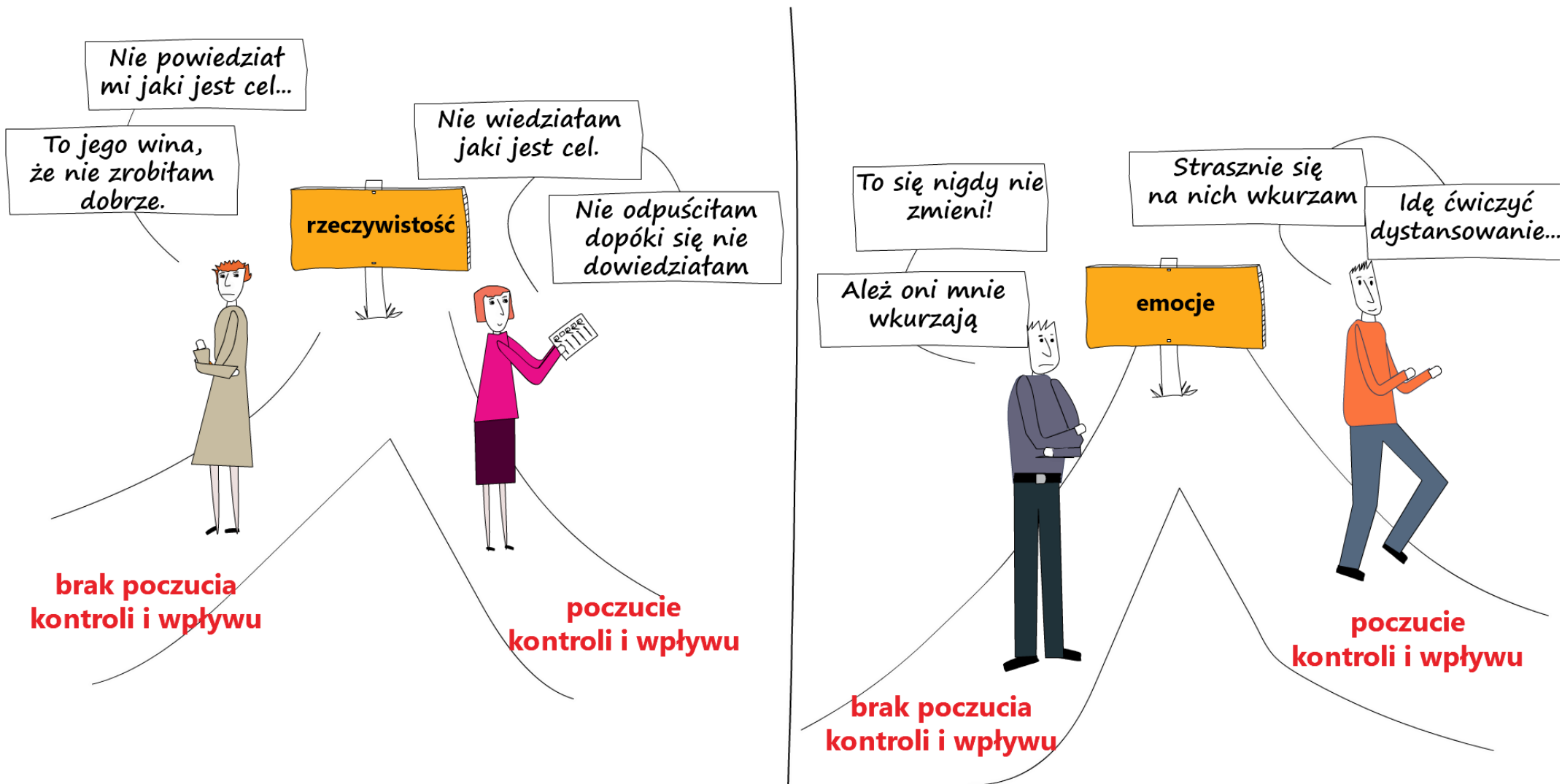
To dane, nie instrukcja, to dane, nie instrukcja, to dane, nie instrukcja, to dane, nie instrukcje. To....

@#&#!!

!@!!#







Wzmacnianie poczucia kontroli: emocje

Im bardziej jesteś zmęczony/a,
tym trudniej zachować równowagę emocjonalną

Wyśpij się

Rusz się

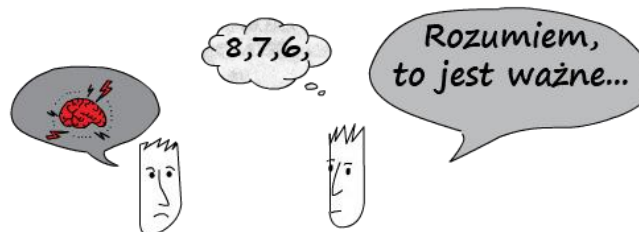
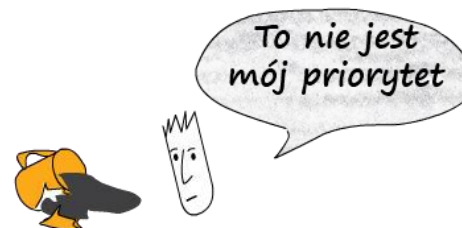
**Pilnuj myśli.
Nie nakręcaj się.**

**Ustal priorytety.
I nimi przede wszystkim się
przejmuj**

**Poczekaj zanim coś
odpowiesz. Oddychaj**



Wysiłek fizyczny jest niezbędny, by móc odreagować
stres i lepiej sobie radzić z kolejnym





dobry trener

Chcesz powiedzieć, że pigutka Ci się podobała?

Masz pytanie?

Napisz:
kontakt@dobrytrener.pl

A może chcesz powiedzieć, że pigutka Ci się bardzo podobała?



Łap pigułkę....

