

MAMY NA NIĄ WPŁYW!  ENERGIA DOBOWA

1. NORMALNE ZJAWISKO W ŻYCIU CZŁOWIEKA
2. SPOTYKA KAŻDEGO
3. ZJAWISKO INDYWIDUALNE I SUBIEKTYWNE
4. POLEGA NA POSTRZEGANIU SYTUACJI JAKO NIEMOŻLIWEJ DO ROZWIĄZANIA
5. MA FAZY
6. MOŻE BYĆ OKAZJĄ DO POZYTYWNYCH ZMIAN



NAJCZĘSTSZY STANEM WYMUSZENIA, ZMIANY W ŻYCIU JEST CHOROBA

MITY
NIE... ZNISZCZALNOŚĆ
NIE... WYCZERPYWALNOŚĆ
NIE... USTĘPLIWOŚĆ

SEN
POŻYWIENIE
AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA

TRZEBA WIEDZIEĆ KIEDY ZE SCENY ZEJŚĆ NIEROKOJNYM

PRACA MERYTORYCZNA



KRYZYS → DOBROSTAN → WITALNOŚĆ

ROZRÓŻNIENIA

- ODWAGA, BRAWURA
- SŁUŻENIE, RATOWANIE
- MISJA, UWIĄZANIE









RELAKS ZABAWA

WŁASNE WSPARCIE W ROSNIĘCIU

- WYKORZYSTAJ DOBRE CZASY DO BUDOWANIA ZASOBNOCI

6 WARTOŚCI WITALNOŚCI I DOBROSTANU

-  TWORZENIE WIĘZI
-  DAWANIE CZEGOŚ OD SIEBIE I WYWIERANIA WPŁYWU NA INNYCH
-  BYCIE AKTYWNYM
-  PRZYJMOWANIE KAŻDEJ CZYWI
-  PODEJMOWANIE WYZWAŃ I UCZENIE SIĘ
-  DBANIE O SIEBIE

FILARY DOBROSTANU

WIDZĘ W MYŚLACH COŚ, CZEGO JESZCZE NIE MA...

CIĄŁO UMYŚĆ EMOCJE DUCHOWOŚĆ



SEN
ODPOCZYNEK
ODŻYWIENIE
KOMFORT

MYŚLI
DEFUZJA
UWAŻNOŚĆ
WSPOMNIENIA
BRANNE STRONY

POZYTYWNOŚĆ 3:1
JAKOŚCI SERCA
POSTAWA AKCEPTACJI
MIŁOŚĆ
CIEKAWOŚĆ
ŻYCZLIWOŚĆ
POCZUCIE PRZYNALEŻNOŚCI

WARTOŚCI
WSPÓLNOTOWOŚĆ
WIARA
NADZIEJA
FILOZOFIA ŻYCIOWA

POZYTYWNOŚĆ 3:1

NA JEDNĄ SYTUACJĘ KRYZYSOWĄ POTRZEBA TRZY SYTUACJE POZYTYWNE

CO PODNOŚI ENERGIĘ?

- NATURA
- MUZYKA
- ZWIERZĘTA
- CISZA
- WODA
- SPACER
- SPOCENIE SIĘ
- RELACJE
- ŚMIECH
- MIŁOŚĆ/PRZYJAŹŃ



ZAPISUJ RANO SVOJE MYŚLI "JAK LECI" → SPOWALNIAMY

