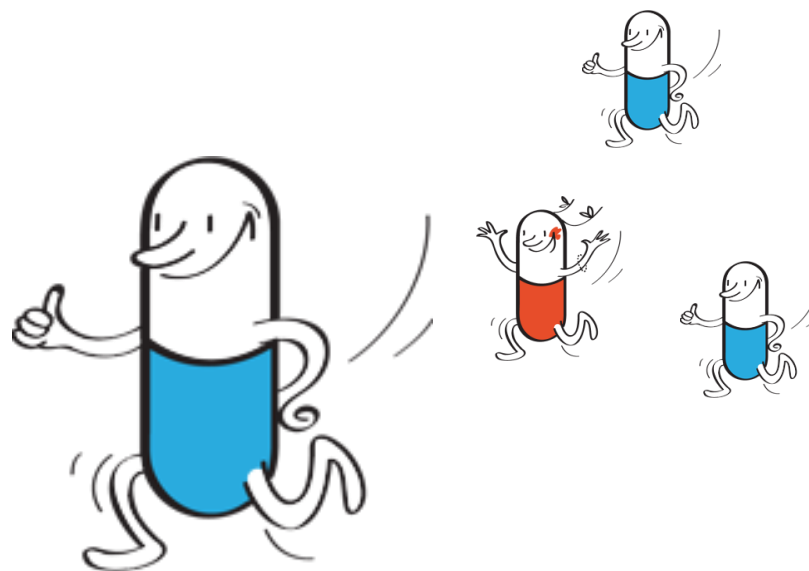


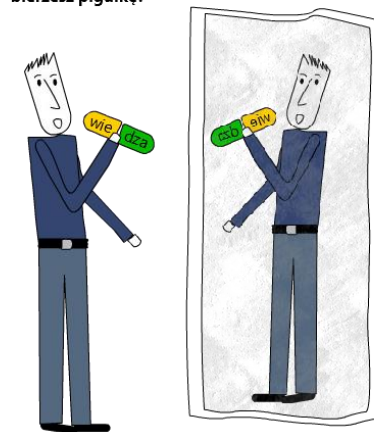
Nieustannie rozwijamy się,  
by móc rozwijać innych...

## Pigułka na stres, czyli...



**Strategie radzenia  
sobie ze stresem**

Kto kontroluje w jaki sposób  
bierzesz pigułkę?



# Strategia nie-PUW

Nie **P**zesadzam

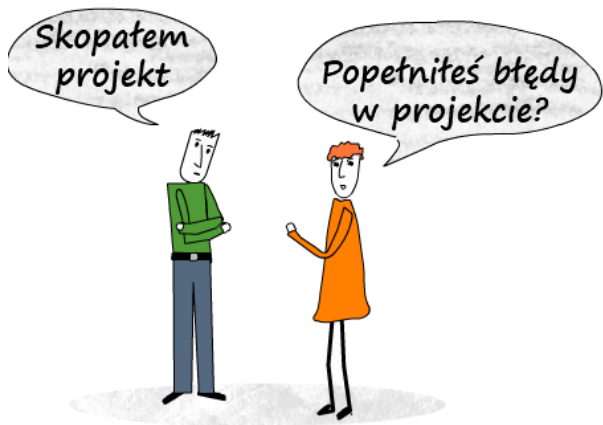
~~Koniec świata~~ → Źle zrobione zadanie

Nie **U**ogólniam

~~Zawsze~~ → Dwa razy

Nie **W**yolbrzymiam

~~Masakra~~ → Rozlana kawa



# Strategia gumowego balonika



Wiele sytuacji wydaje nam się wiiiieelkie i nadęte jak dobrze napompowany balonik.

A może warto przyglądnąć im się lepiej?

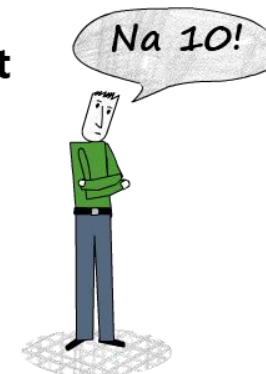
A **może sam/a nadęłaś tak bardzo swoje oczekiwania** wobec tej sytuacji i jej „obowiązkowej konieczności”?

Może warto wziąć szpileczkę i nieco spuścić napięcie? 

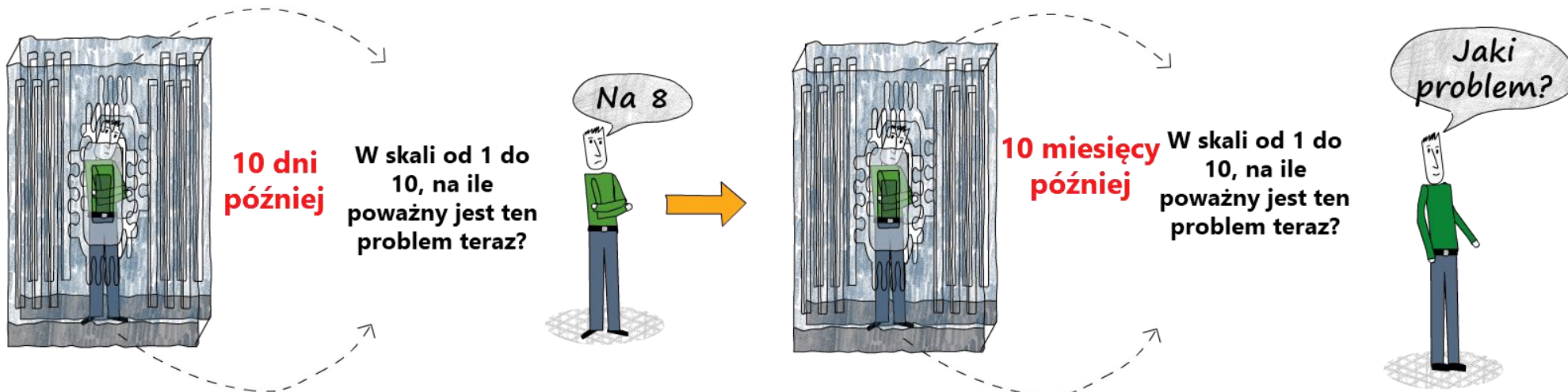


# 10-10-10 czyli czas czyni cuda...

W skali od 1 do 10, na ile poważny jest ten problem dzisiaj?



Zapraszamy Cię do wehikułu czasu



Ta technika pozwala spojrzeć z dystansu

Jakoś mi lżej, kiedy pomyślę, że z perspektywy czasu to nie jest aż takie ważne

Ale gdyby za 10 miesięcy nadal było poważne na 10?

To oznaczałoby że masz się czym przejmować!

Przejmuj się ważnymi rzeczami, a nie wszystkim!



dobry trener

Chcesz powiedzieć, że pigutka Ci się podobała?

Masz pytanie?

Napisz:  
[kontakt@dobrytrener.pl](mailto:kontakt@dobrytrener.pl)

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



Łap pigułkę....

