Relaksacje

W dzisiejszych materiałach szkoleniowych otrzymujesz 3 różne relaksacje do wypróbowania. Postaraj się każdego dnia zastosować inną i sprawdź, jak się po nich będziesz czuć. Swoje przemyślenia zapisz poniżej.

Tę relaksację, która najbardziej przypadnie Ci do gustu stosuj codziennie (chociaż przez tydzień). Możesz słuchać jej rano po przebudzeniu lub przed snem, a także w każdej z sytuacji w której będziesz dysponować 15-20 minutami wolnego czasu.

1	2	3

Metody podnoszenia odporności psychicznej

W dzisiejszych materiałach omówiliśmy kilkanaście metod podwyższania Twojej pewności siebie. Postaraj się zastosować w ciągu najbliższych 7 dni chociaż po jednej z nich. Następnie opisz swoje przemyślenia na ten temat.
Dopisz też swoje własne metody, które stosujesz oraz rezultaty ich stosowania.

1	
2	
3	
4	
5	
6	

7	
8	
9	
10	
11	
12	
13	

14	
15	
16	
17	
18	
19	
20	