

Jak dbać o emocje na co dzień? - prosty poradnik

Wprowadź te 5 praktyk do swojego dnia pracy

NR	PRAKTYKA	OPIS
1	Poranny check-in z sobą	Zadaj sobie pytanie: Jak się dziś czuję?
2	Przerwa emocjonalna	Wyjdź na 5 minut. Pooddychaj. Poczuj.
3	Dziennik emocji	Zapisuj, co Cię poruszyło i dlaczego.
4	Ćwiczenie wdzięczności	Każdego dnia zauważ coś dobrego.
5	Rozmowa z kimś zaufanym	Nie tłum – mów o tym, co Cię poruszyło.

Wskazówki od Fundacji Lupa

Pamiętaj: To małe kroki, które robią dużą różnicę.

Fundacja Lupa

