

ТРЕНИНГ САМОПОЗНАНИЯ. ЧЕМУ Я НАУЧИЛАСЬ?



1. УПРАВЛЕНИЕ СТРЕССОМ



И ТАК....

- - поняла отличия эустресса и дистресса.
- - прошла тест на уровень стресса. (У меня средний уровень)
- Нашла ресурсы в своем имени.
Оказывается во мне уже заложена стрессоустойчивость! 😊

P/s Лично мне помогает рисование мандалы

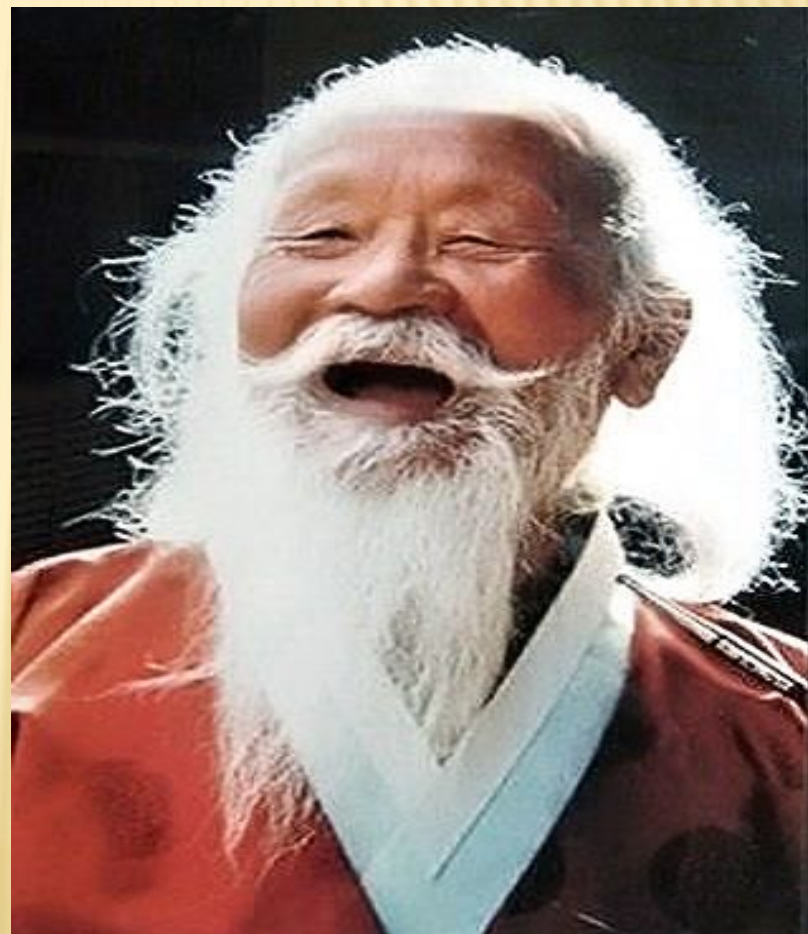
А ВОТ КАК Я ИЗБАВЛЯЮСЬ ОТ СТРЕССА!



ТАК ЖЕ Я УЗНАЛА КАКИЕ ВИДЫ КОНФЛИКТОВ БЫВАЮТ



А ТАК ЖЕ Я
ТЕПЕРЬ БУДУ
РАССКАЗЫВАТЬ
СВОИМ
КЛИЕНТАМ
ПРИТЧИ 😊



ТАЙМ-МЕНЕДЖМЕНТ

- - я написала 100 целей и теперь двигаюсь к ним!



ТАК ЖЕ Я УЗНАЛА ТЕХНИКИ УСПОКАИВАЮЩЕГО ДЫХАНИЯ



ТРЕНИНГ САМОПОЗНАНИЯ ПРОШЕЛ
ХОРОШО,
НО СТАВЛЮ СЕБЕ 4-
БЛАГОДАРЮ ЗА ВНИМАНИЕ!

