

STRES

ZOBACZ, CZY TO TWÓJ PROBLEM?

STRES ISTNIEJE W ŻYCIU KAŻDEGO CZŁOWIEKA. JEDNAK MY, KOBIETY, REAGUJEMY NA STRES INACZEJ NIŻ MĘŻCZYŹNI.

NIE KAŻDA Z NAS DOŚWIADCZA STRESU W JEDNAKOWY SPOSÓB I NIE KAŻDA Z NAS PONOSI JEDNAKOWE STRATY ZWIĄZANE ZE STRESEM, KTÓRY ODCZUWAMY. ZAPEWNE KORZYSTASZ Z MOJEGO 21-JEDNODNIOWEGO KURSU RADZENIA SOBIE ZE STRESEM Z UWAGI NA POZIOM ŻYCIA, Z KTOREGO JUŻ NIE JESTEŚ ZADOWOLONA.

ZANIM ZACZNIESZ SWOJĄ ZMIANĘ, SPRAWDŹ, GDZIE DZIŚ JESTEŚ ZE SWOIM STRESEM.

ZACHĘCAM CIĘ DO WYKONANIA TEGO SAMEGO ĆWICZENIA PO UKOŃCZENIU CAŁEGO KURSU.

POWODZENIA!

ALEKSANDRA MARCINKOWSKA

- 1. Czy masz poczucie, że brakuje Ci czasu?**
- 2. Czy masz poczucie, że masz "za dużo na talerzu"?**
- 3. Czy masz poczucie chaosu w swoim życiu?**
- 4. Czy masz poczucie, że Twoje ciało się nie relaksuje?**
- 5. Czy masz problemy z zasypianiem?**
- 6. Czy czujesz się zmęczona?**
- 7. Czy czujesz spadek energii ?**
- 8. Czy dużo czasu zajmuje Ci myślenie, że chcesz w końcu zostać sama i odpocząć?**
- 9. Czy zdarza Ci się myśleć o tym, co masz do zrobienia nawet wtedy, kiedy z pozoru odpoczywasz, na przykład oglądasz film?**
- 10. Czy często chce Ci się płakać?**