

AKSON Agnieszka Kozdroń

SPOKÓJ POD PRESJĄ. Workbook budowania spokoju, pewności siebie i odporności psychicznej

<i>Lista ćwiczeń</i>	<i>strona</i>
1. Od neuronu do spokoju	5
2. Moc nadawania znaczeń	10
3. Zmiana schematu	14
4. Słowa mają znaczenie	19
5. Teraz Twój ruch	23
6. Ty decydujesz, Ty wybierasz	27
7. Nie muszę, tworzę możliwości	31
8. Wyjście z labiryntu	35
9. Zadbaj o własny budżet energii	40
10. Trzy proste kroki, by zwiększyć odporność psychiczną	43
11. A jeżeli to tylko zdenerwowanie	47
12. Żyj, żeby doświadczać radości	51
13. Nadaj znaczenie, zdejmij obciążenie	55
14. Twoja wewnętrzna siła	58
15. Bibliografia	61