

MARTW SIĘ MNIEJ

JAK ODNALEŹĆ SIŁĘ, SPOKÓJ
I OSWOIĆ LĘK



RACHEL BRIAN

Wydawnictwo Debit

rozdział 1 TWÓJ WŁASNY SYSTEM ALARMOWY

KAŻDY Z NAS DOŚWIADCZA CODZIENNIE PRZERÓŻNYCH EMOCJI: PRZYJEMNYCH I NIEPRZYJEMNYCH.



i KAŻDY CZASAMI ODCZUWA LĘK.



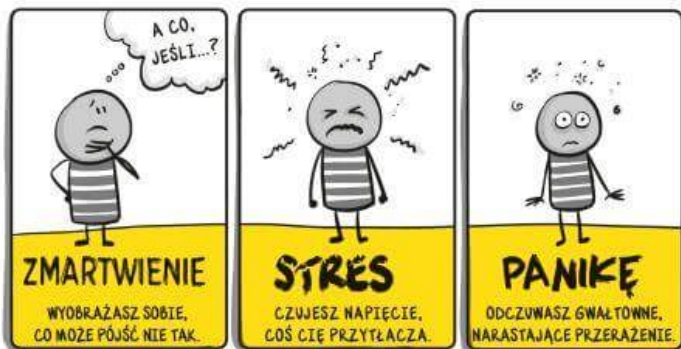
LĘK TO TWÓJ WŁASNY SYSTEM ALARMOWY — OSTRZEGA CIĘ PRZED ZAGROŻENIEM.

CZASAMI ALARM URUCHAMIA SIĘ, BO TWÓJ MÓZG PRZEWIDUJE, ŻE DANA SYTUACJA MOŻE BYĆ NIEBEZPIECZNA.



LĘK OBJAWIA SIĘ NA RÓŻNE SPOSOBY...

MOŻESZ ODCZUWAĆ...



CHOĆ NIKT NIE LUBI SIĘ BAĆ, LĘK CZASAMI BYWA POMOCNY:



PRZEWIDYWANIA TWOJEGO MÓZGU MOGĄ ZAPEWNIĆ CI

BĘZPIECZEŃSTWO.

NIE MA ZA CO!



rozdział
4 **MASZ KIEPSKI NASTRÓJ?
ZAOPIEKUJ SIĘ
SOBĄ!**



TAKIE NARZĘDZIA NAJLEPIEJ
TRZYMAĆ GDZIEŚ POD
RĘKĄ, NA PRZYKŁAD
W **SPECJALNEJ
SKRZYŃCE.**



ZACZNIJMY OD
PODSTAW.

NIE CZUJESZ SIĘ NAJLEPIEJ.



ALÉ MOŻE DA SIĘ COŚ
NA TO PORADZIĆ...



edUKSIEGARNIA.PL