



Czas na zmartwienia

Czasem sama logika nie wystarcza, żeby poradzić sobie ze swoim zmartwieniem.

Gdy ciągle myślisz lub mówisz o zmartwieniach, to sprawiasz, że zaczynają rosnąć. Jeśli nie poświęcasz im uwagi, to zaczynają się zmniejszać i mogą nawet zniknąć.

Jeśli często się martwisz się małymi rzeczami, wyznacz sobie każdego dnia CZAS NA ZMARTWIENIA. Czas na zmartwienia powinien trwać maksymalnie 15 minut. Czas na zmartwienia to moment w ciągu dnia, gdy możesz powiedzieć wszystko o tym, co cię martwi.

Stwórz znak informujący, że właśnie trwa czas na zmartwienia

