



1

Nie lekceważ stanów lękowych. Kształtuj pozytywne relacji z otoczeniem

2

Reagując na sytuacje staraj się rozpoznać emocje u siebie i innych. Brak ich rozpoznania przyczynia się do powstawania sytuacji konfliktowych lub poczucia niezrozumienia

3

Stres jest naturalną częścią naszego życia, nie pozwól by zdominował twoje działania

4

Lęk i obawy przed porażką, właściwie skanalizowane, mogą rozwinąć i wzmocnić naszą kreatywność

5

Miej świadomość, że porównywanie siebie do innych może być katalizatorem stresu, co zmniejsza szanse na sukces

6

Bądź kreatywny, nie ograniczaj działań do oceny i krytyki innych

7

Staraj się oswoić stres, wykorzystaj go w osiągnięciu celu

8

W osiągnięciu celu, stres nie musi być naszym towarzyszem

16

Porównywanie siebie do innych tworzy sytuację stresującą

15

Myślenie pozytywne zmniejsza poziom stresu

14

Stres jest częścią naszego życia i należy nauczyć się go pokonywać

13

Kształtowanie pozytywnych relacji z otoczeniem nie powoduje sytuacji stresujących

12

Powiedz nie dla stresu, powiedz tak dla radości

11

Stres jest częścią naszego życia i należy nauczyć się nad nim panować

10

Myśl pozytywnie, wtedy nie znajdzie się miejsce na stres

9

Stres to stan niepokoju, osłabia i nas i nasze otoczenie

STRES