OSOBNÝ ROZVOJ · DENNÍK

7 dní malých víťazstiev

Mozog si ľahšie pamätá, čo sa nepodarilo. Keď si každý večer na dve minúty zapíšete, čo sa podarilo, učíte ho všímať si aj to dobré – a dodávate si energiu do ďalšieho dňa.

Deň	Čo sa mi dnes podarilo (aj maličkosť)	Za čo som dnes vďačný/-á
1. deň		
2. deň		
3. deň		
4. deň		
5. deň		
6. deň		
7. deň		

Po siedmich dňoch

Prečítajte si všetko naraz. Ktoré víťazstvo vás najviac prekvapilo? Čo by ste si chceli zapisovať aj ďalej?

Odolnosť a prácu so záťažou rozvíjame v kurze **Odolnosť v praxi – ako zvládať zmeny, tlak a neistotu**.

vzdelavame.sk →