

STIPRINK SAVO DĒKINGUMO RAUMENĮ!

DĒKINGUMAS – TAI GEBĖJIMAS PASTEBĖTI IR VERTINTI TAI, KAS GERA MŪSŲ GYVENIME. TAI NE TIK MANDAGUMAS AR PADĖKOS ŽODIS – TAI VIDINIS JAUSMAS, KURIS STIPRINA RYŠĮ SU SAVIMI IR KITAIS, MAŽINA STRESĄ, GERINA NUOTAIKĄ IR NET FIZINĘ SVEIKATĄ. DĒKINGI ŽMONĖS DAŽNIAU JAUČIASI LAIMINGESNI IR LABIAU PATENKINTI GYVENIMU.

PAPRASTA, BET VEIKSMINGA PRAKTIKA, KURIAŲ GALI ATLIKTI KASDIEN:

„3 DALYKAI, UŽ KURIUOS ESU DĒKINGAS ŠIANDIEN“

- PRIEŠ MIEGĄ ARBA RYTE, SKIRK 2 MINUTES IR UŽRAŠYK 3 DALYKUS, UŽ KURIUOS ESI DĒKINGAS.
- TAI GALI BŪTI BET KAS: ŠILTAS ARBATOS PUODELIS, DRAUGO ŽINUTĖ, SAULĖTAS RYTAS AR TAVO SVEIKATA.
- JEI NORI, GALI TAI PASAKYTI GARSIAI ARBA TIESIOG MINTYSE.

ŠI PRAKTIKA PADEDA PERORIENTUOTI DĒMESĮ NUO TO, KO TRŪKSTA, Į TAI, KĄ JAU TURI. IR KARTAIS TAI KEIČIA VISĄ DIENOS NUOTAIKĄ.

žvelk
ne!i!s