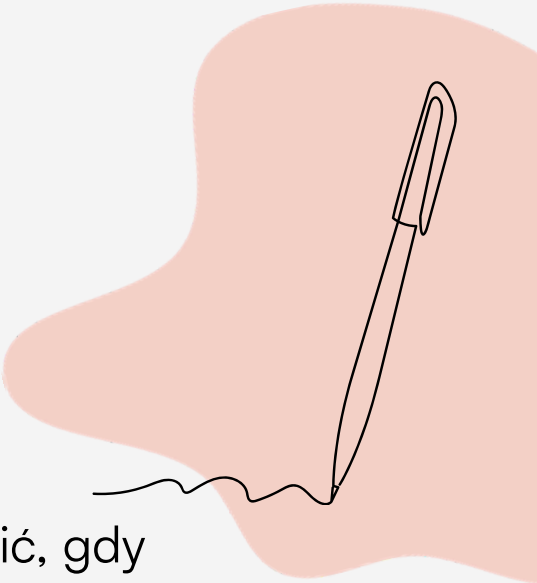
TwoimTempem

Sprawdź w praktyce →



Co zrobić, gdy się potkniesz?

ćwiczenia

Ćw. 1: Co zrobić, gdy się potkniesz?

Zanotuj

Przypomnij sobie ostatnią sytuację, w której coś poszło nie tak w stosunku do Twojego planu. Co w Twojej ocenie sprawiło, że doszło do tego potknięcia?

Jaką lekcję możesz wyciągnąć z tej sytuacji?

Np. doprowadzanie do dużego głodu sprawia, że potem zjadam dużą ilość przekąsek

Zanotuj

Jeśli w przyszłości doszłoby do podobnej sytuacji, co możesz zrobić inaczej?

Np. przygotować sobie zamrożoną porcję jedzenia, którą szybko odgrzeję, aby zjeść pełny posiłek, a nie zapychać się"przekąskami