

WSPIERAJĄCE MYŚLI

EFEKTYWNE MYŚLI
= DOBRE ŻYCIE

ODPUŚĆ WEWNĘTRZNĄ KRYTYKĘ
ĆWICZ WSPÓŁCZUCIE WOBEC SIEBIE
ZRELAKSUJ TWARZ (PÓŁUŚMIECH)
SKUP SIĘ NA ODDECHU
BĄDŹ TU I TERAZ

EMOCJE.PRO

Weź jedną

Jest właśnie tak, jak jest
I to jest w porządku

Rozejrzyj się wokół siebie, naprawdę
Patrz, obserwuj, podziwiaj

Półuśmiech, dłonie dobrej woli
Radykalna Akceptacja

W pełni skup się na
Na swoim oddechu

Po prostu bądź
Tylko ta chwila się liczy

Każdy żyje tak, jak
Najlepiej potrafi

Dzisiaj jest tym dniem o które
Martwiłeś się wczoraj