

Zatrzymaj się na chwilę, oderwij się od codziennego zabiegania i przypomnij sobie trzy stresujące sytuacje, które Ci się ostatnio przytrafiły. Gdzie one miały miejsce? Co dokładnie wyprowadziło Cię z równowagi? Czy znajdujesz jakieś wspólne elementy, czy coś się powtarza w tych sytuacjach?