

LOOK LIKE ME

SAMOKONTROLA



PODSUMOWANIE

Samokontrola jest kluczem do sukcesu i szczęścia. Tym, którzy potrafią zachować równowagę, udaje się wiele w życiu osiągnąć. Istotne jest, aby wiedzieć, jak chronić się przed wpływem czynników, które mogą zakłócić nasz spokój i wewnętrzną ciszę.

Zwykle jednak jest tak, że pozwalamy różnym czynnikom i wpływom zewnętrznym oddziaływać na nas głębiej niż byśmy chcieli. To sprawia, że stajemy się wrażliwi, co może doprowadzić do tego, że staniemy się drażliwi. W codziennym życiu na samokontrolę korzystnie wpływa rozwinięcie w sobie odrobiny obojętności.

CELE



REZULTATY

- Odżywianie energii fizycznej**

Zdolność do trwałego angażowania się w samokontrolę jest zależna od stanu fizycznego

- Rozróżnianie ważnych i nieważnych**

Odpowiednie alokowanie energii

- Ćwiczenie samokontroli**

Praca nad pozbywaniem się złych nawyków, takich jak jedzenie nadmiaru słodczy, może być sposobem na ćwiczenie samokontroli.

- REZULTAT 1**

Lepsza samokontrola na dłuższą metę,

- REZULTAT 2**

Efektywne zarządzanie czasem

- REZULTAT 3**

Zwiększona pewność siebie.



POMYSŁY NA ĆWICZENIA

Zmiana otoczenia

"Uzdrowienie" otoczenia może pomóc zachować kontrolę nad sobą, kiedy najbardziej tego potrzebujesz. Zaczynj wprowadzać małe zmiany w swoim życiu, a zobaczysz różnicę

Samokontrola nie zawsze jest łatwa i wymaga wiele własnej pracy, ale dokonując małych zmian, można wiele zmienić w dłuższym okresie czasu..



LITERATURA

- Clarkson. (2021). Mastering self-control. Cambridge University Press.

Sfinansowane ze środków UE. Wyrażone poglądy i opinie są jedynie opiniami autora lub autorów i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy i opinie Unii Europejskiej lub Europejskiej Agencji Wykonawczej ds. Edukacji i Kultury (EACEA). Unia Europejska ani EACEA nie ponoszą za nie odpowiedzialności.

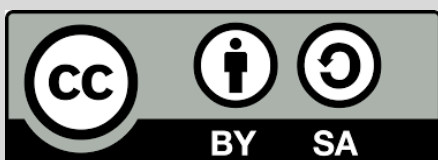
Wsparcie finansowe Komisji Europejskiej związane z opracowaniem niniejszej publikacji nie jest jednoznaczne z popieraniem treści w niej zawartych, które odzwierciedlają jedynie poglądy ich autorów. Komisja Europejska nie ponosi odpowiedzialności za wykorzystywanie treści zawartych w niniejszej publikacji.

Autorstwo

© Wrzesień 2022 – INDEPCIE SCA, Colegio Séneca, AKETH, VAEV, Fundacja Diversity Hub.

Niniejsza publikacja została zrealizowana przy wsparciu finansowym Komisji Europejskiej w ramach projektu Erasmus + “2021-1-ES01-KA220-SCH-000031591”

Uznanie autorstwa, na tych samych warunkach



(CC BY-SA)

Wolno:

- Dzielenie się — kopiuj i rozpowszechniaj utwór w dowolnym medium i formie dla dowolnego celu, także komercyjnego.
- Adaptacje — remiksuj, zmieniaj i twórz na bazie utworu dla dowolnego celu, także komercyjnego.
- Licencjodawca nie może odwołać udzielonych praw, o ile są przestrzegane warunki licencji.

Na następujących warunkach:

- Uznanie autorstwa — Utwór należy odpowiednio oznaczyć , podać link do licencji i wskazać jeśli zostały dokonane w nim zmiany . Możesz to zrobić w dowolny, rozsądny sposób, o ile nie sugeruje to udzielania przez licencjodawcę poparcia dla Ciebie lub sposobu, w jaki wykorzystujesz ten utwór.
- Na tych samych warunkach — Remiksując utwór, przetwarzając go lub tworząc na jego podstawie, należy swoje dzieło rozpowszechniać na tej samej licencji , co oryginał.
- Brak dodatkowych ograniczeń — Nie możesz korzystać ze środków prawnych lub technologicznych , które ograniczają innych w korzystaniu z utworu na warunkach określonych w licencji.