

W KAŻDYM KRYZYSIE

UKRYTA JEST SZANSA?

CZY NA PEWNO?

O RADZENIU SOBIE
Z KRYZYSAMI

PRZEMYSŁAW
STAROŃ

MARTA MEYŃSKA

WEŹ SIĘ LEPIEJ
OGARNIJ

NIE PRZESADZAJ

INNI MAJĄ
GORZEJ

WEŹ SIĘ W GARŚĆ

MITY : LEGENDY



CZAS LECZY RANY

A TERAZ JEST TAK

CZYM JEST KRYZYS?

TRAUMA?

DEPRESJA?

ZŁOŚĆ
NIEMOC
STRES
ZMĘCZENIE
STRACH
SMUTEK

80%

ŹLE
O SOBIE
MYŚLI

Z
AUWAŻ
APYTAJ
AAKCEPTUJ
AREAGUJ

ZWYKŁE SPOSOBY RADZENIA
SOBIE Z TRUDNOŚCIAMI
ZAWODZĄ

WNET 1.03 WODZISŁAW ŚLĄSKI