

Nadal w stresie ?

Nadal jesteśmy w sytuacji nowej, innej niż dotychczas. Bardziej albo mniej się z nią oswoiliśmy... Jak ta sytuacja może na nas wpływać? Jak sobie radzić?

Natknęłam się na taki artykuł – niby wszystko oczywiste, ale może warto zerknąć?

Nawet po to, żeby sobie powiedzieć: ok, właśnie tak robię...

A jeżeli nie? - to może spróbuję coś zmienić?

„Radzenie sobie z kryzysem” - jedna strona – kilka minut – dla zainteresowanych:

<https://www.metis.pl/content/view/3380/105/>

Pedagog

2020.04.23