**Kontakt przez e-mail** **sosw1234@wp.pl** **lub przez Messengera**

 **Lekcja wychowawcza 14.05**

Temat: Jak podjąć ważną decyzję? 5 skutecznych technik

Słuchajcie tutaj poniżej zamieściłam link do powyższego tematu

Pooglądajcie, przemyślcie, zastanówcie się nad powyższym tematem.

Obejrzyjcie poniższy link

<https://www.youtube.com/watch?v=iokQKTRqVfs>

W filmie tym pani opowiadam o 5 podejściach, technikach, które skutecznie pomagają podejmować w życiu właściwe decyzje. Nie tylko powiemy sobie o inteligencji płynącej z ciała, ale też o tym, z jakich perspektyw warto patrzeć na każdą decyzję i co zrobić, by przeszłość nie wpływała na przyszłość, zwłaszcza jeśli nie chcemy czegoś doświadczać po raz kolejny.

Techniki:

1. Rzut monetą (ale nie chodzi o losowy wynik a o coś zupełnie innego)

2. Prokrastynacja i inkubowanie

3. Linia czasu - czego chcę doświadczać, co zrobić by zacząć doświadczać innych standardów

4. Why so serious? Dystans, aby nie decydowała za Ciebie emocja

5. Połączenie z wyższym "ja", medytacja, świadomość.

 Trzymajcie się zdrowo!!! Zapraszam do dyskusji.