

Jak przestać krytykować siebie?

10 lipca 2019

Krytykowanie siebie swoim wewnętrznym głosem jest jak uderzanie samego siebie pięścią kilkadziesiąt razy dziennie. Jak by funkcjonowało Twoje ciało, gdybyś je tak traktował każdego dnia, tygodnia, miesiąca? Jak funkcjonuje Twoja psychika i Twoje poczucie własnej wartości, gdy tak regularnie i konsekwentnie siebie krytykujesz? Dzięki tej audycji poznasz skuteczny sposób na zmianę tego destruktywnego schematu myślenia i dowiesz się jak być dla siebie najlepszym wsparciem i motywatorem.

Źródła: [YouTube.com](https://www.youtube.com), [LifeArchitect.pl](https://lifearchitect.pl)