



emocjonalny
FITNESS

Ćwicz sprawność emocjonalną!

Sprawność emocjonalna to stan umysłu, który koncentruje się na konstruktywnym działaniu nie dopuszczając do głosu negatywnych emocji, oznacza także świadomość i akceptowanie wszystkich swoich emocji oraz wyciąganie nauki nawet z tych najtrudniejszych. Pozwala nam być obecnym tu i teraz.

TRENUJ SWÓJ MÓZG

