

Psychohygiena

PhDr. Magda Nišpanská, Ph.D.

Studijní opora čerpá z materiálů, které vznikly v rámci ESF projektu č. CZ1.07/2.2.00/18.0027.



5. Úkoly a otázky ke kapitole “Relaxace”



1. Vyzkoušejte si meditaci v kapitole č. 5 a prociťte si její účinky na sobě.
2. Jaké způsoby uvolnění používáte ve svém životě? Co všechno Vám pomáhá zvládat nároky osobního a pracovního života?