



FOCUSLY



**Łagodny powrót  
do obowiązków**  
karta pracy



Łagodny powrót z wakacji może być niełatwym zadaniem ale warto się w nie zaangażować, po to, by nie okupić czasu wypoczynku czasem zdwojonego stresu.

Gdyż, jeśli właśnie tak miałyby to wyglądać, że po urlopie, czy z powodu jego odbycia, stresujemy się jeszcze bardziej nadrabianiem wszelkich zaległości, to można powiedzieć, że cała idea odpoczynku traci swój sens.

A kto wie, być może taki świadomy powrót z urlopu umożliwi nam również wytyczenie takich obowiązków, do których wcale nie musimy lub nie chcemy wracać?

Takich, bez których nasz świat wcale bardzo by się nie zmienił a może nawet by zyskał?

# Łagodny powrót do obowiązków

Moje dobre wspomnienie z wakacji

Jak to wspomnienie może wspomóc  
mój łagodny powrót do pracy

Co mnie cieszy w związku  
z faktem zakończenia się  
wakacji?

Jak może to wspomóc mój  
łagodny powrót do wykonywania  
rutynowych czynności?

Do których obowiązków nie  
chcę lub nie muszę już  
wracać?

Z jakiego powodu tak jest?  
Jaką decyzję w związku z tym podejmuję?

Do którego z rutynowych  
zadań najtrudniej mi wrócić

Jaki większy cel stoi za tym zadaniem?  
Dlaczego w ogóle podjęłam/podjąłem się  
tego zadania w przeszłości?  
Czy stoją za tym moje wartości? Jakie

# Utrzymaj wysoką energię po urlopie z programami ekspertów w aplikacji



FOCUSLY



POBIERZ Z  
Google Play



Pobierz w  
App Store

