



**20
SPOSOBÓW,
KTÓRE
POMOGĄ
CI WYGRAĆ
ZE STRESEM**

Małgorzata Fryszkiewicz

COPYRIGHT © Małgorzata Fryszkiewicz 2020

Tytuł: 20 sposobów, które pomogą Ci wygrać ze stresem

Wydawca: Europejski Instytut Psychologii Biznesu C.M. Fryszkiewicz Sp.J.

Korekta: Agnieszka Czajka

Skład: Weronika Fryszkiewicz

Nr ISBN: 978-83-958917-0-0

Wszelkie prawa zastrzeżone. Rozpowszechnianie i kopiowanie całości lub części niniejszej publikacji bez pisemnej zgody autora i wydawcy jest zabronione. Zabrania się jej publicznego udostępniania w internecie oraz odsprzedaży. Wykonywanie kopii metodą kserograficzną, fotograficzną, a także kopiowanie e-booka na nośniku filmowym, magnetycznym lub innym powoduje naruszenie praw autorskich.

O mnie

Jestem psychologiem, trenerem, coachem, doradcą personalnym. Od ponad 20 lat prowadzę szkolenia i warsztaty z zakresu psychologii biznesu.

Od 2000 roku jestem współwłaścicielem Europejskiego Instytutu Psychologii Biznesu. Jestem szczęśliwa, że to nie tylko nazwa, którą lubię, ale też miejsce, które powstało z marzeń. Nasi klienci czują się tutaj bardzo komfortowo i chętnie tu wracają. Lubię się uczyć, a rozwój jest dla mnie jedną z najważniejszych wartości. Doskonaliłam swoje kompetencje u najwybitniejszych trenerów i coachów na świecie, takich jak: Brian Tracy, Robert Dilts, Stephen Gilligan oraz Joseph O'Connor. Jestem Licencjonowanym Praktykiem oraz Mistrzem Neurolingwistycznego Programowania. Wiedzę z zakresu NLP stosuję na co dzień, a także dzielę się nią z uczestnikami moich warsztatów. Wspieram ludzi w poszukiwaniu potencjału, który w sobie mają i inspiruję ich do znajdowania własnych rozwiązań.



”

*Największe bogactwo
to robienie tego, co
kochasz.*

“

Colin Sisson

Z tematyki radzenia sobie ze stresem przeprowadziłam ponad 5000 godzin szkoleniowych. Do grona moich klientów należy około 200 polskich i międzynarodowych organizacji. Cieszę się, gdy wiedza, którą się dzielę, pomaga ludziom osiągać cele, rozwijać się, wzrastać i zmieniać swoje życie.

Jestem Licencjonowanym coachem ICC (certyfikat International Coaching Community), akredytowanym coachem, superwizorem i członkiem Komisji Akredytacyjnej Izby Coachingu. Przeprowadziłam ponad 1500 sesji coachingowych. Pracując indywidualnie, pomagam ludziom rozwiązywać problemy, z jakimi się spotykają, i osiągać cele, jakie sobie stawiają. Lubię ludzi i jestem wdzięczna za zaufanie, jakim mnie obdarzają.

Pracuję również jako doradca personalny. Specjalizuję się w ocenie kompetencji i potencjału pracowników metodą Assessment/Development Center (zrealizowałam ponad 300 sesji, głównie w działach handlowych).



Prywatnie pasjonują mnie podróże, rozwijanie nowych umiejętności oraz ciekawe i inspirujące książki. Uwielbiam kontakt z naturą, jazdę na rowerze i las. Najbardziej taki, w którym mogę znaleźć dużo grzybów. Mam poczucie humoru, uwielbiam się śmiać. Otaczam się pozytywnymi ludźmi, a wampiry energetyczne skutecznie eliminuję ze swojej drogi. Uważam, że wszystko, co w życiu nas spotyka, jest po coś. Traktuję trudności jak wyzwania, porażki jak lekcje, a wrogów jak nauczycieli.

Moją dewizą życiową są słowa Colina Sissona: „Największe bogactwo to robienie tego, co kochasz”.



*Są dwie drogi, aby przeżyć życie.
Jedna to żyć tak, jakby nic nie było cudem.
Druga żyć tak, jakby cudem było wszystko.*

“

Albert Einstein

”



SPIS TREŚCI

1 WSTĘP

8 OBSERWUJ SWÓJ
STRES

11 ODDYCHAJ
GŁĘBOKO

14 DUŻO SIĘ ŚMIEJ

16 PRZYTULAJ SIĘ

17 MYŚL POZYTYWNIEM

19 TRAKTUJ
TRUDNOŚCI JAK
WYZWANIA,
PORAŹKI JAK
LEKCJE,
A WROGÓW JAK
NAUCZYCIELI



21 NIE JESTEŚ IDEAŁEM
- ZAAKCEPTUJ TEN
FAKT

22 PIELEGNUJ
WDZIĘCZNOŚĆ

24 PRZESTAŃ SIĘ
MARTWIĆ

26 WYZNACZ SOBIE
REALISTYCZNE CELE

30 PLANUJ
Z WYPRZEDZENIEM,
WYZNACZAJ
PRIORYTETY,
DELEGUJ ZADANIA

31 BĄDŹ ASERTYWNY,
WYRAŻAJ NA BIEŻĄCO
SWOJE UCZUCIA

33 TRAKTUJ
NEGATYWNE EMOCJE
JAK WYZWANIA DO
DZIAŁANIA



35 STOSUJ TECHNIKI
RELAKSACYJNE

36 TECHNIKA
MINDFULNESS

37 DBAJ O SIEBIE
I ZDROWY STYL
ŻYCIA

38 STOSUJ
WIZUALIZACJĘ

42 UTRZYMUJ KONTAKT
Z NATURĄ

43 OTACZAJ SIĘ
POZYTYWNYMI
LUDŹMI

45 REALIZUJ SWOJE
PRAGNIENIA