

Cytat na dziś:

„A co byś zrobił, gdybyś się nie bał?...”

~Spencer Johnson



Opanuj stres szybko i skutecznie – techniki last minute

Dziś jeszcze trochę o metodach kontroli stresu- dla tych z Was którzy wolą oglądać proponuję kolejny film z platformy edukacyjnej TVP VOD „Opanuj stres szybko i skutecznie”.

Link do filmu: <https://vod.tvp.pl/video/techniki-nauki,jak-zapanowac-nad-stresem,50469036>

Magdalena Gajerska-Kozak

Źródło:

<https://pl.freepik.com/>