

Zadanie 2

ZALECENIA DLA ROZWOJU ELASTYCZNOŚCI MYŚLENIA

Poniższe wskazówki pomogą Ci uelastyczyć myślenie:

- Odrzuć wszelkie stereotypy i wzorce, które ograniczają twoje myślenie.
- Regularnie przeglądaj własne przekonania, postawy i zasady.
- Nie skupiaj się na poprzednich porażkach, zwycięstwach i osiągniętych wynikach.
- Przeczytaj bardziej zróżnicowaną literaturę.
- Używaj różnych strategii behawioralnych w życiu codziennym.
- Użyj specjalnych technik, aby poprawić myślenie (na przykład to).
- Staraj się zdobywać nowe doświadczenia, emocje i wrażenia.
- Wyciągaj doświadczenie z błędów.
- Poszerz swoje horyzonty.
- Naucz się patrzeć na rzeczy i problemy pod różnymi kątami.

Powodzenia!

