

OSVJEŠTENOST KAO STRATEGIJA UPRAVLJANJA STRESOM

Pozitivan i negativan stres

Stres se smatra dobrim kad vas motivira da date svoj maksimum umjesto da vas sputava.



Osvještenost i stres

Zahvaljujući tome, umjesto da se fokusirate na negativne posljedice osjećaja stresa, nudi vam priliku da drukčije promišljate o stresu.



Osvještenost i donošenje odluka

Osvještenost može dovesti do poboljšanja na način da mozak procesira informacije, donosi odluke, stvara sjećanja, itd.



Osvještenost i kreativnost

Kad oslobodite svoj um od distrakcija i postanete promatrač svega oko vas, poboljšavate vašu sposobnost dobivanja novih perspektiva.

