Trening Mentalny

Trening mentalny może pomóc zwiększyć pewność siebie, gdy zobaczymy, że jesteśmy stanie robić rzeczy, których wcześniej nie byliśmy w stanie zrobić.

Trening mentalny może pomóc zwiększyć pewność siebie, gdy zobaczymy, że jesteśmy stanie robić rzeczy, których wcześniej nie byliśmy w stanie zrobić. Na przykład dziennikarz, który poprawi swoje umiejętności prowadzenia wywiadów, może nabrać większej pewności w przeprowadzaniu wywiadów z wymagającymi osobami i zdecydować się na opisanie trudniejszych historii.

Date utworzenia: 25-10-2023