



Ładowanie wewnętrznych baterii

Choć baterie dają energię przede wszystkim urządzeniom, mówi się, że każdy z nas ma swoją własną, wewnętrzną baterię. Każdego dnia możemy ją ładować na różne sposoby. Czasem wystarczy chwila odpoczynku, ruch, rozmowa albo zrobienie czegoś, co sprawia nam przyjemność.

Zatrzymaj się na moment i pomyśl, co najbardziej łąduje Twoją baterię. Co sprawia, że masz więcej siły, lepszy humor i chęć do działania? Mogą to być drobne, codzienne rzeczy albo coś zupełnie wyjątkowego. W poniższych bateriach zapisz sposoby, które pomagają Ci się naładować.

