

PRZEMOC RÓWIEŚNICZA TO NIE ZAWSZE CIOS – CZASEM TO MILCZENIE

Nie każda przemoc jest widoczna. Czasem to izolacja, ignorowanie, śmiech, który nie jest już żartem. To uczucie, że jesteś wśród ludzi, a i tak jesteś sam.

Przemoc nie zawsze krzyczy. Czasem po prostu nikt się za tobą nie wstawi.



I TO BOLI NAJBARDZIEJ



PRESJA I PERFEKCJONIZM CZYLI CICHY SABOTAŻ

PERFEKCJONIZM to nie dążenie do ideału. To strach przed tym, że jeśli nie zrobisz czegoś idealnie – to nie jesteś wystarczający.

A PRESJA? To ten głos, który mówi: „musisz więcej”, nawet wtedy, gdy już dawno jesteś na granicy.

Psychologicznie to nie motywacja. To samonakręcające się błędne koło:

**IM BARDZIEJ SIĘ BOISZ,
ŻE ZAWIEDZIESZ, TYM WIĘKSZE
RYZIKO, ŻE ZAWIEDZIESZ
NAPRAWDĘ.**