

## Uwaga, uwaga! Czyli jak kształtować świadome techniki uważności



Czy wiecie, że wielkie korporacje medialne zatrudniają sztaby ludzi, którzy pracują nad zdobyciem Waszej uwagi? Potraficie się im oprzeć? Chcecie kontrolować swoją uwagę, aby służyła ona Waszemu, a nie cudzemu sukcesowi? Zobaczcie, co mówi o tym nasz ekspert i jakie ma rady.

W filmie „Uwaga, uwaga! Czyli jak kształtować świadome techniki uważności” Piotr Bucki omawia następujące zagadnienia:

jak kształtować świadome techniki uważności,  
kto czyha na naszą uwagę,  
czy skupienie może pomagać w odniesieniu sukcesu.

**Obejrzyj film:**

**Pobierz materiały do filmu:**