



## Narzędzie Ogłupiające



AI może również działać jako narzędzie ogłupiające.

Chociaż AI ma potencjał do zautomatyzowania wielu zadań i usprawnienia procesów, istnieje ryzyko, że ludzie mogą stać się zbyt zależni od technologii, tracąc przy tym swoje umiejętności i zdolności. Na przykład, zbyt duże poleganie na nawigacji GPS może prowadzić do utraty umiejętności nawigacyjnych.



**Samoakceptacja** to stan, w którym ufamy sobie na każdym polu: swojej wiedzy, granicom, intuicji, ciała, psychice. Wierzymy samym sobie, że potrafimy o siebie zadbać w najlepszy dostępny dla nas na dany moment sposób. Jest to pogodzenie się z każdym elementem naszej psychiki: Wewnętrznym Dzieckiem, Zdrowym Dorosłym i Cieniem, jak również naszej fizyczności: wyglądem, stanem zdrowia, sprawnością. Samoakceptacja oznacza świadomość tym, kim się jest, bez dążenia do perfekcjonizmu, ale z dbałością i czujnością na siebie i swoje potrzeby.



## NFA RADZI

Cześć! To znowu my.

Dzisiaj powiemy wam jak zadbać o higienę przy komputerze  
Żeby lepiej nam się pracowało to potrzeba do tego dobrze zrobionego stanowiska pracy.

A żeby to uzyskać to należy:

- mieć stanowisko oświetlone światłem dziennym
- komputer najlepiej ustawić bokiem do okna -wieczorami należy oświetlać miejsce lampką, które polepszy komfort widzenia,
- mniej więcej co 3 dni należy ścierać kurze z naszego stanowiska,
- warto korzystać z nawilżacza powietrza, który można umieścić w niedalekiej odległości od biurka.

Do zobaczenia!!!