

BONUS



SEBADÔVERA

BONUS – SEBADÔVERA



SEBADÔVERA



Toto je priestor pre teba, aby si si počas pozerania videa zapisovala poznámky, postrehy alebo myšlienky, ktoré ťa zaujali.

1. Vypíš si z videa kroky, ktoré ti pomôžu pri budovaní sebadôvery. Ktorý z nich ťa zaujal najviac a prečo? Začneš ho aplikovať už dnes?

2. V module o úspechu si si zdefinovala ciele. Vráť sa k nim a posúď, či ich dodržiavaš - napíš, či si ich už splnila, ako na nich pracuješ, prípadne, kde máš problémy s plnením. Dodržiavanie cieľov je dôležité pre budovanie sebadôvery.

BONUS – SEBADÔVERA



SEBADÔVERA

3. Dopln':

Mýliť sa a robiť chyby je normálne a robí ich každý. Nebudem sa za ne trestať a, naopak, začnem sa z chýb

4. Napíš si afirmácie, ktoré budeš používať a ktoré ti pomôžu na ceste k získaniu sebadôvery.

5. Vizualizácia - opíš a vizualizuj si situáciu, aké to bude, keď svoj cieľ splníš? Ako sa budeš cítiť, keď to vyjde? Predstav si do detailov, že sa ti to podarí a sprav ďalší krok k jeho naplneniu.

BONUS – SEBADÔVERA



SEBADÔVERA

6. Vypíš si všetky/alebo aspoň tri svoje doterajšie úspechy. Na ktorý z nich si obzvlášť hrdá? Verila si si počas procesu ich dosahovania? Bolo to náročné? Akokoľvek si na tieto otázky odpovedala, tak si svoje ciele nakoniec dosiahla! A sú dôkazom toho, že sa môžeš na seba spoľahnúť! Že by si si mala veriť! :)

7. Stanov si krátkodobý, jednoduchý cieľ a dodrž ho. Začni na ňom hneď pracovať a buď konzistentná.

Nezabudni:

Tvoje ciele musia byť definované tak, aby boli jasné a uskutočniteľné. V opačnom prípade by si ich nikdy nedokázala naplniť a tvoja sebadôvera by nerástla.