

Ćwiczenie 1.

„Twój dzień pewności siebie”










5-10 minut





Wizja swojego życia z pewnością siebie

Jakie zmiany dokonałyby się, gdybyś stale czuł się pewny siebie? *Zastanów się:*

-  *Czy nosiłbyś inne ubrania,*
-  *Czy zmieniłbyś pracę,*
-  *Jak wyglądałyby Twoje kontakty z innymi,*
-  *Czy ludzie traktowałiby Cię inaczej,*
-  *W jaki sposób reagowałbyś na przeszkody,*
-  *Jak spędzałbyś wolny czas,*
-  *Jakie zmiany zauważyłbyś w sobie*

Następnie opisz typowy dzień w Twoim nowym życiu z pewnością siebie. Wyobraź sobie siebie jako pogodzonego ze sobą optymistę, z silnym poczuciem własnej skuteczności.

Zaczynaj od początku:

-  Opisz poranną pobudkę i co się dzieje potem. Staraj się pisać o wszystkim, aż do chwili zaśnięcia.
-  Wreszcie spójrz na swoje aktualne życie

Różnica jest wyraźna. A jednak dasz radę się zmienić, jeśli tylko będziesz wytrwały. Podejmij decyzję o zmianie, a postawisz pierwszy krok na drodze do życia z pewnością siebie.

Typowy dzień w moim nowym życiu z pewnością siebie:

Powracaj często do tego ćwiczenia. Poprzez zestawienie rzeczywistości z oczekiwaniami wypracujesz w sobie motywację do działania, nawet jeśli pojawią się trudności.

Pewność siebie wszystko zmienia.

Gdybyś mógł na początek zmienić tylko jedną rzecz, od czego byś zaczął?

Na podstawie:

Adrian Tannock, „Pewność siebie w ćwiczeniach”