

07 DOCENIAM SIEBIE



Czy zauważyłeś/aś, że częściej na siebie narzekamy niż siebie chwalimy? Bez problemu mówimy o tym co nam nie wyszło i co zrobiliśmy źle. Porównujemy się do innych i zawsze znajdziemy w nas coś, co nam się nie podoba.

A gdyby tak skupić się na tych dobrych rzeczach? Na tych sytuacjach, kiedy zrobiliśmy coś, z czego jesteśmy dumni? Cegiełka po cegiełce budujemy nasze poczucie satysfakcji i dumy. W docenianiu swoich osiągnięć i mówieniu o nich nie ma nic złego!

Spójrz na siebie serdecznym okiem, docień to, co już osiągnąłeś/osiągnęłaś. Może właśnie to zmotywuje Cię do dalszych starań.

Popatrz na poniższe medale. Za co mógłbyś/mogłabyś je sobie przyznać? Przyda się też krótki zapis, dlaczego to było trudne i jakie kroki musiałeś/musiałaś podjąć, żeby odnieść sukces.



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....