

WIARA W SIEBIE

1. OPINIE VS. FAKTY

Zastanów się, czy istnieją opinie innych, które w znaczący sposób wpływają na Twoje poczucie wartości. Zapisz je na kartce i zastanów się, które z nich są faktycznie obiektywnymi faktami, a które tylko subiektywnymi poglądami. Postaraj się oddzielić jedne od drugich.

2. TWOJE SUKCESY NIE SĄ PRZYPADKIEM

Przygotuj ciepłą herbatę lub kawę, kartkę papieru i wygodne miejsce, w którym nikt Ci nie będzie przeszkadzał. To czas na retrospekcję. Pomyśl o ostatnim miesiącu i zanotuj wszystkie swoje sukcesy, zarówno duże, jak i małe. Nie umniejszaj ich.

Np.:

- przygotowałem/am pyszny makaron z borowikami,
- Napisałem/am odwołanie, które zostało rozpatrzone pozytywnie,
- Spałem/am minimum 7h na dobę.

3. PERFEKCJONIZM

Perfekcjonizm często przejawia się w różnych dziedzinach naszego życia, wpływając na naszą codzienność i podejmowane decyzje. Często utrudnia lub wręcz uniemożliwia nam podejmowanie działań, lub ich ukończenie z powodu pojawiającej się myśli, że coś „nie jest jeszcze wystarczająco dobre i można to poprawić, ulepszyć”. Zastanów się, w których obszarach dążysz do osiągnięcia idealnych rezultatów, niezależnie od tego, czy dotyczy to pracy, życia osobistego, czy nawet hobby.

Wypisz 3 przypadki, w których dążenie do perfekcji przeszkodziło Ci w realizacji planów, dotrzymaniu terminów lub docenieniu swoich osiągnięć

WIARA W SIEBIE

4. MOJE MOCNE STRONY

Wypisz 5 cech, które uważasz za swoje mocne strony i które sprawiają, że jesteś sobą. W tym zadaniu może Ci pomóc wspomniany wcześniej test HIGH5. Dla lepszego poznania siebie możesz wykonać również internetowy test 16Personalities.

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

Przyporządkuj te cechy do dziedzin życia, w których ich używasz. Jak możesz je rozwijać?

Zadanie dodatkowe

Jeśli czujesz się z tym w porządku, możesz zapytać najbliższe Ci osoby – przyjaciół, rodzinę, współpracowników o to, jakie cechy uważają za Twoją siłę. Być może, dostrzegają coś, czego nie widzisz lub przeciwnie, potwierdzają to, co zostało wymienione przez Ciebie wcześniej? :)