



ĆWICZENIE - ZAMIEŃ NEGATYW NA POZYTYW

Zapraszam Cię do Ćwiczenia na zmianę sposobu myślenia z negatywnego na pozytywny

Zamień negatyw na pozytyw

Dokończ zdanie:

1)

Nie potrafię

A teraz:

Potrafię

2)

Nie lubię.....

A teraz

Lubię.....

3)

Nie radzę sobie z

Na

Udaje mi się.....

4)

Nie chcę

na

Chciał(a)bym/Zależy mi na.....





5) Moje słabe strony.....

Moje mocne strony.....

Popatrz na swoje odpowiedzi i skup się tylko na drugich zdaniach z każdego punktu.

Przeczytaj tylko te odpowiedzi.

Co sobie uświadomiłeś w tym ćwiczeniu?

Czy coś się zmieniło?

A teraz :

Zastanów się co chcesz zrobić w najbliższym czasie?

Jakie są szanse realizacji tego celu?

Jakie jest teraz Twoje nastawienie?

Od czego zaczniesz?

