



ĆWICZENIE :

PIERWSZE KROKI- UWIERZ W SIEBIE

Zapraszam Cię do Ćwiczenia na poprawę swojej samooceny i uwierzenia w siebie i siłę do działania

Zrób listę dla każdego pytania:

1. Jakie są 3 mocne strony, o których możesz od razu pomyśleć?

1)

2)

3)

2. Z czego jesteś dumny w swoim życiu? Co lubisz w sobie?

.....

.....

3. Co robisz lepiej niż inni?

.....

4. Co lubisz lub kochasz robić? (zwykle lubimy to, w czym jesteśmy dobrzy)

.....

5. Jakie małe rzeczy robisz, a które sprawiają Ci ogromną satysfakcję? Jakie mocne strony może to wskazywać? (np. organizowanie zmywarki, pomaganie ludziom czuć się mile widzianymi, pamiętanie o kupowaniu kartek / prezentów)

.....

.....

.....

