rekrutuj z pasją

PRACA Z UMYSŁEM

Workbook



PEWNOŚĆ SIEBIE

1 ANALIZA SWOICH PRZEKONAŃ

Przypomnij sobie sytuacje z dzieciństwa, w których usłyszałaś, usłyszałeś negatywne komentarze na swój temat. Zastanów się, jak te słowa wpłynęły na Twoje obecne przekonania. **W co uwierzyłaś, uwierzyłeś na swój temat?**

PEWNOŚĆ SIEBIE

PEWNOŚĆ SIEBIE

2 Czy czujesz się wystarczająco mądra, mądry?

3 Czy czujesz się ofiarą świata?

PEWNOŚĆ SIEBIE

4 Czy czujesz, że nie zasługujesz na sukces i obfitość?

5 Czy czujesz, że jesteś nie kochana, nie kochany?

PEWNOŚĆ SIEBIE

6 Czy czujesz, że świat Cię nie docenia, nie zauważa, nie uważa za kogoś wartościowego?

7 Czy czujesz, że jesteś biedna, biedny?

PEWNOŚĆ SIEBIE

8 Czy czujesz, że jesteś niewystarczająco dobra, dobry?

9 Czy czujesz, że nie lubisz tego, co robisz, ale nie możesz tego zmienić?

PEWNOŚĆ SIEBIE

10 Czy czujesz, że nie akceptujesz swojego stanu konta, ale tu, gdzie jesteś jest Ci bezpiecznie i/lub że nie możesz tego zmienić?

11 Czy czujesz, że nigdy nie będziesz mieć wystarczająco dużo pieniędzy?

PEWNOŚĆ SIEBIE

12 ŚWIADOMOŚĆ SUKCESÓW

Jakie masz osiągnięcia, które potwierdzają Twoją wartość i kompetencje? Zastanów się nad sukcesami, nawet małymi, które udało Ci się osiągnąć. Jakie były Twoje umiejętności, które doprowadziły Cię do tego sukcesu?

Zrób listę 10 sytuacji, w których pokazałaś, pokazałeś „MOGĘ" – kiedy podjęłaś, podjąłeś działania mimo wątpliwości i udało Ci się osiągnąć zamierzony rezultat. Zastanów się, co te sytuacje mówią o Twojej sile i umiejętnościach.

PEWNOŚĆ SIEBIE

PEWNOŚĆ SIEBIE

13 KONFRONTACJA Z "NIE MOGĘ"

Jakie obszary w Twoim życiu blokuje przekonanie „Nie mogę"? Zidentyfikuj, w jakich sytuacjach powtarzasz sobie to przekonanie. Zastanów się, czy w rzeczywistości chodzi o „Nie mogę", czy może o „Nie chcę", i dlaczego.

PEWNOŚĆ SIEBIE

PEWNOŚĆ SIEBIE

13 KONFRONTACJA Z "NIE MOGĘ"

Poszukaj w swoim wnętrzu wszystkich programów:

- Nie mogę
- Nie potrafię
- Nie uda się
- To niemożliwe
- Jestem zbyt słaba, słaby
- To zajmie za dużo czasu

PEWNOŚĆ SIEBIE

PEWNOŚĆ SIEBIE

14 WIZUALIZACJA SUKCESU

Jakie działanie podjęłabyś, podjąłbyś, gdybyś miała,miał pełną pewność siebie? Jak wyglądałby Twój dzień, gdybyś działała, działał z pełnym przekonaniem, że „MOGĘ”?

Opisz wizualizację swojego idealnego dnia, w którym jesteś pełna, pełen pewności siebie. Zapisz, co robisz, jak się czujesz i jak reagujesz na wyzwania.

PEWNOŚĆ SIEBIE

PEWNOŚĆ SIEBIE