



ĆWICZENIE 2. CO MÓWIĄ O TOBIE TWOJE SUKCESY?

Prawdziwe poczucie własnej wartości musi mieć odzwierciedlenie w rzeczywistości. Poczucie wartości to coś więcej niż dobre samopoczucie i wysokie mniemanie o sobie. Realne osiągnięcia i sukcesy są najlepszą informacją zwrotną o tym, co tak naprawdę potrafimy.

Pomyśl o tym, co ostatnio osiągnąłeś, jaki sukces odniosłeś. Odpowiedz na poniższe pytania:

1. Na czy dokładnie polegał twój sukces?

.....
.....
.....

2. Co konkretnie zrobiłeś, żeby go osiągnąć?

.....
.....
.....

3. Jak radziłeś sobie w chwilach zwątpienia w drodze do sukcesu?

.....
.....
.....

4. Gdzie jeszcze, w jakich sytuacjach możesz wykorzystać swoje mocne strony?

.....
.....
.....