



ĆWICZENIE 4. POCZUCIE SKUTECZNOŚCI

Gdy stoisz przed trudnym lub/i nowym wyzwaniem i masz wątpliwości, czy sobie poradzisz zastanów się:

1. Jak w skali od 1 do 10 oceniasz szanse na poradzenie sobie z daną sytuacją?

.....

2. Jakie myśli stoją za tym, że masz wątpliwości co do swojej skuteczności?

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

3. Jakie są argumenty za, a jakie przeciw prawdziwości powyższych przekonań? Oprzyj tę dyskusję na faktach i doświadczeniach?

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

4. Jak możesz zmodyfikować powyższe myśli na swój temat, aby stały się bardziej realne i mobilizujące do działania?

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