



Sprawdź jakie masz przekonania o samej sobie

Daj sobie trochę czasu na wykonanie tego ćwiczenia. Upewnij się, że jesteś w miejscu, w którym nikt nie będzie Cię rozpraszał. Wypełnij poniższą tabelę, staraj się przy tym być jak najbardziej szczerą w stosunku do siebie. Możesz nawet zamknąć oczy, by bardziej wczuć się w swoje przekonania. Myśl o sobie, o swoich pozytywnych i negatywnych przekonaniach jakie nosisz na swój temat. Co jest według Ciebie dobrego w sobie samej a co nie?

Moje pozytywne przekonania o sobie:	Moje negatywne przekonania o sobie:



1. Przyjrzyj się przez chwilę swojej liście pozytywnych przekonań. Twoim zadaniem jest teraz uzasadnić każde z tych przekonań.

Przykład:

Jestem przyjacielska. Skąd to wiem? Bo mam wielu przyjaciół, ludzie lubią spędzać ze mną czas. Nigdy nie czuję się samotna.

Zapisz swoje uzasadnienia...

2. Teraz przyjrzyj się negatywnym przekonaniom:

Weź pod uwagę trzy, które przeszkadzają Ci najbardziej.
Odpowiedz sobie na pytania:

- Jakie masz dowody, by tak twierdzić?

Przekonanie 1.....

Przekonanie 2.....

Przekonanie 3.....



- Ile kosztuje Cię na co dzień posiadanie tych przekonań?

Przekonanie 1.....
Przekonanie 2.....
Przekonanie 3.....

- Jak wyglądało by jutro, gdybyś odpuściła i zmieniała te przekonania?

Przekonanie 1.....
Przekonanie 2.....
Przekonanie 3.....

3. Teraz zapisz te przekonania jako nowe, pozytywne przekonania:

Nowe Przekonanie 1.....
Nowe Przekonanie 2.....
Nowe Przekonanie 3.....

4. Co zauważasz?

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

5. Co zamierzasz w związku z tym zrobić:

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

Now She is the New Strong!

Your Coach ☺