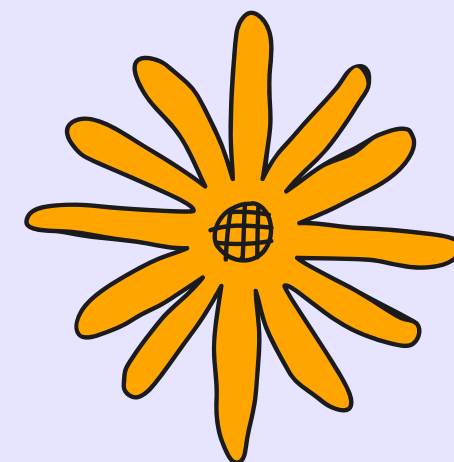
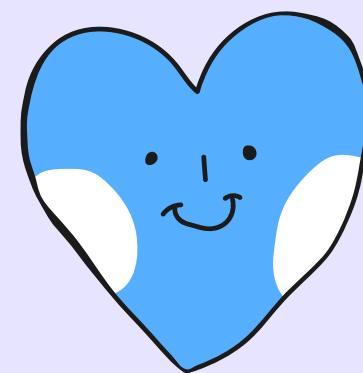
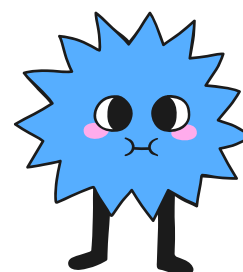
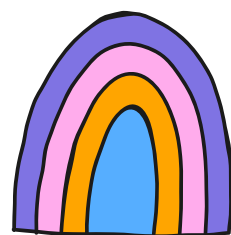
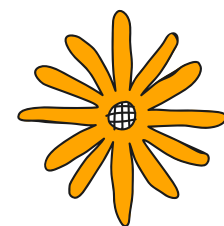


DOŁADUJ SWOJĄ
PEWNOŚĆ SIEBIE



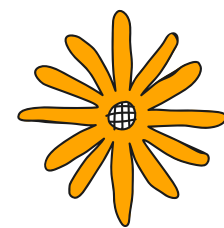
CZYM DLA CIEBIE
JEST PEWNOŚĆ SIEBIE?



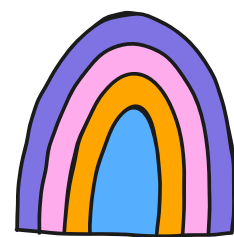
CZYM JEST PEWNOŚĆ SIEBIE?



DZIAŁANIEM MIMO LĘKU



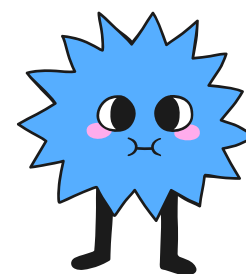
AKCEPTUJĄ SIEBIE



UZNANIEM WŁASNEJ NIEZALEŻNOŚCI I POCZUCIEM SPRAWCZOŚCI



SZACUNKIEM DO SIEBIE



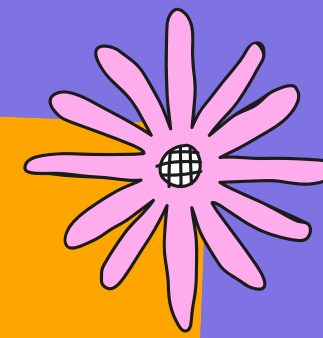
KONSEKWENCJĄ W DZIAŁANIU

Zachęcam Cię do wykonania 5-ciu ćwiczeń, które pomogą Ci zyskać większą pewność siebie oraz sprawią, że będziesz bardziej uważny i świadomy swoich działań.





ĆWICZENIE 1



Alfabet pewności siebie

Zapisz na kartce papieru wszystkie litery alfabetu, a następnie do każdej z nich dopisz swoją pozytywną cechę (dotyczącą charakteru, wyglądu, np. A- ambitna, B- błyskotliwa). Na wykonanie ćwiczenia daj sobie 3 minuty czasu.

A-.....

B-.....

C-.....

D-.....

E-.....

F-.....

G-....

H-.....

I-....

J-....

K-....

L-....

Ł-.....

M-....

N-....

O-....

P-....

R-....

S-....

T-....

U-....

W-....

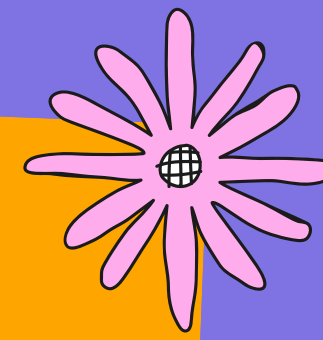
Y-....

Z-....





ĆWICZENIE 2



POWER POSES- pozycje mocy

Amy Cuddy's Power Poses,
plus some more



2014 EB

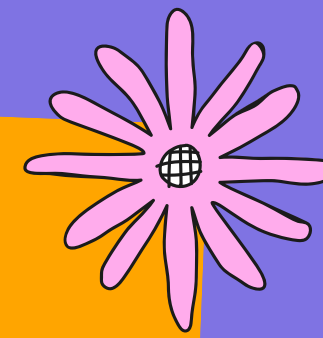
Wybierz jedną z pozycji zamieszczonych na ilustracji. Nastaw stoper na 2 minuty. Przyjmij pozycję mocy. Do wykonywanej postawy ciała dodaj wizualizację momentu zwycięstwa, jakiegoś sukcesu, który odniosłeś (może być to niewielki sukces, np. moment, w którym dostajesz dobrą ocenę lub stajesz na podium zawodów sportowych). Po upływie 2 minut zauważ jak się czujesz.

Możesz wykorzystać "pozycje mocy" przed wydarzeniem sportowym, stresującym momentem lub ważną rozmową.





ĆWICZENIE 3



Drzazgi- usuń swoje rozpraszacze

"Drzazgi" są to rzeczy (rozpraszacze), które nas uwierają, kłują, przeszkadzają nam w codziennym funkcjonowaniu. Powodują utratę energii, którą moglibyśmy spożytkować na konstruktywne rzeczy. Mogą to być słowa, dźwięki, zachowania lub przedmioty. Wszystko co sprawia, że się denerwujemy.

Twoim zadaniem jest znalezienie swoich "drzazg", a następnie usunięcie ich (np. poprzez uporządkowanie rzeczy na biurku lub chowanie telefonu do szafy, aby nie był w zasięgu wzroku i nie sprawiał, że marnujemy czas, itd.).

Moje drzazgi:

1.....

2.....

3.....

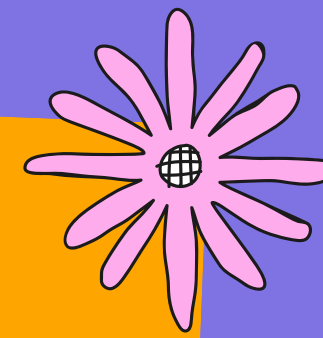
4.....

5.....





ĆWICZENIE 4



Rytuały- użyj swoich supermocy

"Rytuały" są to czynności, gesty, które pozwalają na zwiększenie pewności siebie i dają poczucie większej kontroli i bezpieczeństwa. Czy masz swoje rytuały, które stosujesz świadomie? Wypisz 5 rytuałów, a jeśli ich nie masz, postaraj się je wprowadzić i używaj przed ważnymi wydarzeniami np. przed startem w zawodach.

Moje rytuały:

1.....

2.....

3.....

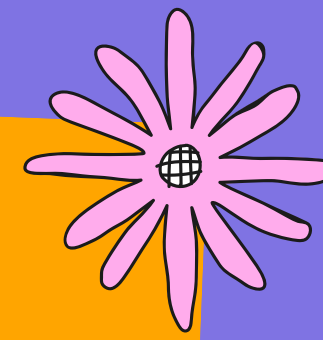
4.....

5.....





ĆWICZENIE 5



Dzień pewności siebie

Jak wyglądałby Twój dzień z pewnością siebie?

Przyjmij wygodną pozycję, zamknij oczy, użyj wyobraźni i zastanów się jak mógłby wyglądać Twój dzień gdybyś czuł, się pewny siebie? Otwórz oczy weź kartkę papieru i opisz swój DZIEŃ PEWNOŚCI SIEBIE od rana do wieczora.

Zadaj sobie pomocnicze pytania:

- Jak byś wyglądał, czy nosiłbyś te same ubrania?
- Jak wyglądałyby Twoje relacje z innymi?
- Jak traktowałiby Cię inni?
- Jak spędzałbyś czas wolny?
- Jak reagowałbyś na opinie innych, na przeszkody i wyzwania?



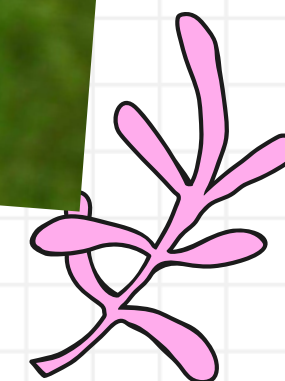
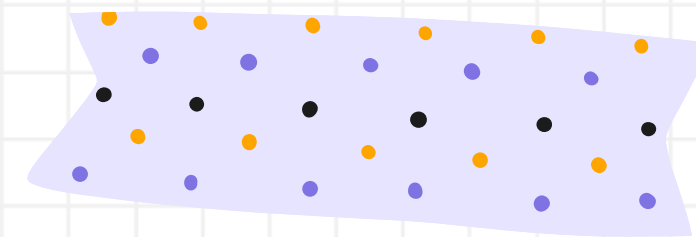


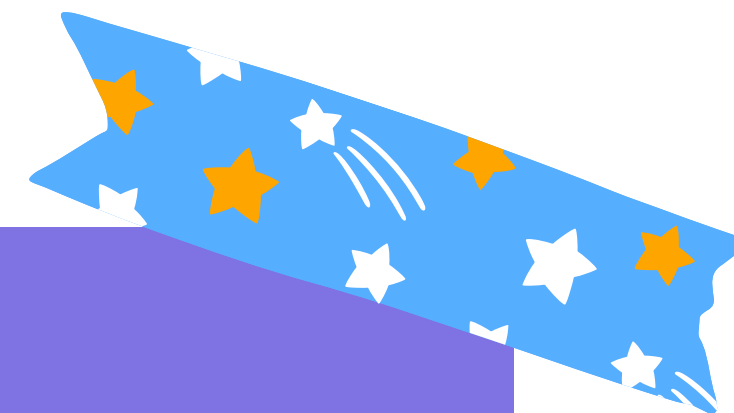
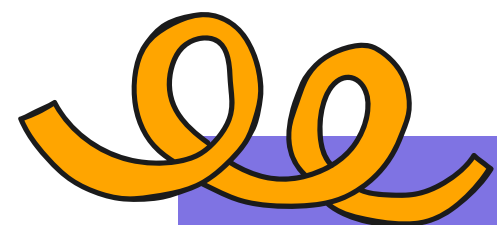
Mam nadzieję, że udało Ci się zrobić wszystkie ćwiczenia, pamiętaj, że oprócz ich wykonania ważne jest również praktyczne zastosowanie. Powodzenia na Twojej drodze.

Marta Gębala

Mg Holistic Lifestyle

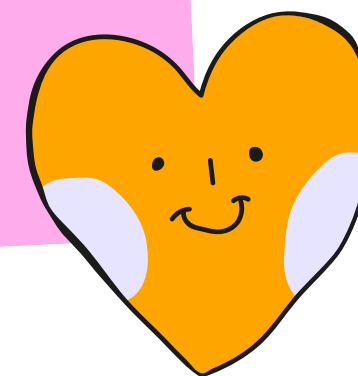
<https://www.facebook.com/mg.holistic.lifestyle>





DZIĘKUJE,

że jesteś!



Zapraszam do mojej witryny na fb i instagramie:
Mg Holistic Lifestyle.