

5MINUTOVÝ KOUČ/ ONLINE KLUB ZPP

PRACOVNÍ LIST

Kouč Pavla Heřmanovská



JAK ZVYŠOVAT SVOJI SEBEDŮVĚRU?

Odpovězte si na otázky:

Jedna z afirmací, kterou byste mohli používat pro vaši sebedůvěru, může znít takto: „ Daří se mi ve všem do čeho se pustím.“

Jak by mohla znít vaše afirmace?

Na jaké myšlenky, slova a pocity se můžete zaměřit, abyste cítili nezlomnou sebedůvěru?

Co uděláte pro to, abyste zažívali více pocitů sebedůvěry?

Co se vám podařilo tento týden?

Co jste udělali pro sebe na oslavu vašeho úspěchu?

Prostor pro váš vlastní náhled, reakce a uvědomění:

Co jste si díky této lekci uvědomili? Čím pro vás byla přínosná?

Gratuluji vám k dokončení pracovního listu. Jen tak dál!

2022 © Pavla Heřmanovská