21denní (re)Start vašeho podnikání

Pracovní list č. 6: BUDUJTE SEBEDŮVĚRU

Tohle je skvělý způsob, jak posilovat sebedůvěru, který sama používám. Pro začátek můžete začít s tímto pracovním listem, ale pak doporučuji pořídit si nějaký krásný notýsek nebo udělat soubor v počítači, kam si budete pravidleně psát. A co?

Napište si všechny úspěchy, kterých jste kdy v životě dosáhli. A vemte to pěkně od dětství! Cokoli, co se vám povedlo, z čeho jste měli radost. Kdykoli, kdy vás někdo pochválil, kdy jste na sebe byli hrdí. Můžou to být věci rodinné, osobní i pracovní. Zkuste najít alespoň 20 věcí!

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

9.

10.

11.

12.

13.

14.

15.

16.

17.

18.

19.

20.

Tak věřím, že se teď cítíte lépe. Rozhodně si tento list schovejte. A nebo si vše přepište do svého notýsku. Možná vám dělalo problém, najít 20 věcí. To je tím, že jste museli hodně pátrat v paměti a také tím, že ty úspěchy často upozaďujeme. To ale vyřešíte snadno:

Od teď, kdykoli vás někdo pochválí, pošle děkovnou referenci, napíše pozitivní komentář na webu, milý email, uděláte úspěšný návrh, něco se vám povede - vždy si to hned napište!

A až vás příště přepadne sebelítost a pocit nízké sebedůvěry, pěkně si přečtěte, čeho všeho už jste dosáhli! Jste skvělí! Jen si to musíte stále připomínat :-)

© 2017