

Odbrzdi
své sebevědomí

**pracovní listy
k minikurzu**

Hudbou k divokosti a sebevědomí

www.katerinajagla.cz

Odbrzdi
své sebevědomí

pracovní listy
k minikurzu

Hudbou k divokosti a sebevědomí

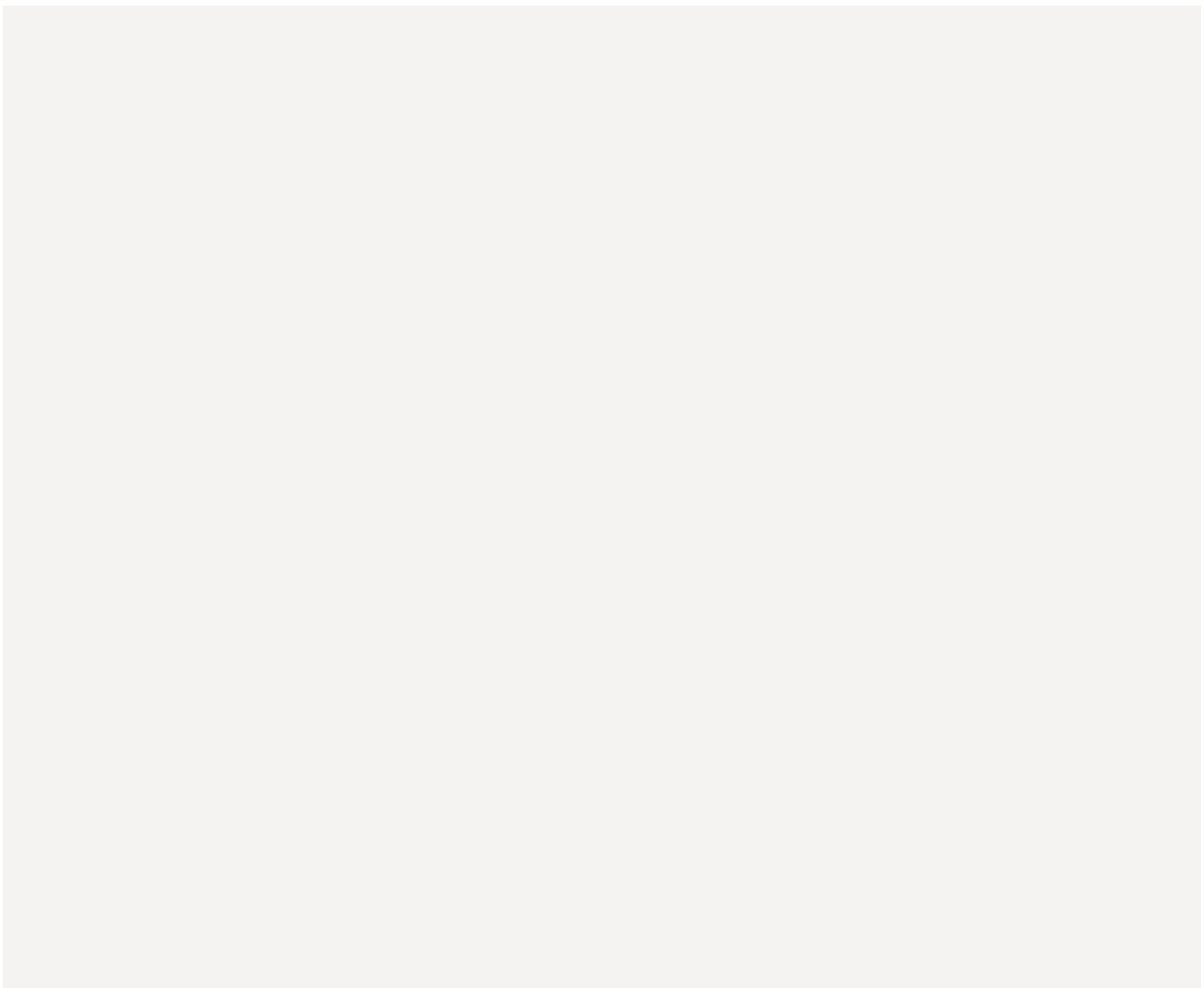
www.katerinajagla.cz

První brzda

Úkol č. 1

Jaká jsou moje přesvědčení?

Sepiš si vše, co Tě napadne, když se řekne "sebevědomý člověk". Máš tam nějaké negativní konotace? Jaký je to pocit, kdybys byl/a sebevědomým člověkem Ty? Co by na to řeklo okolí?

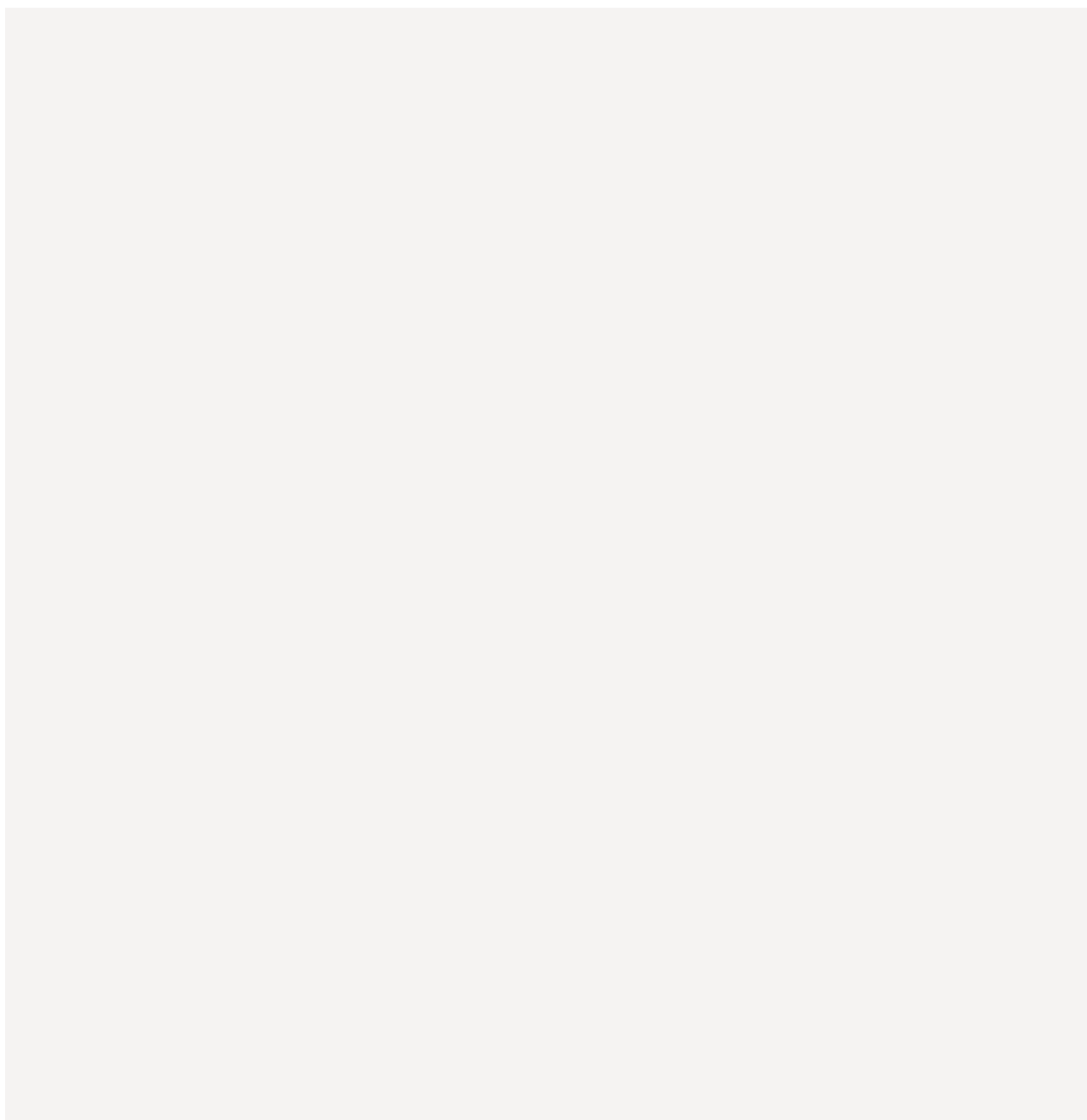


Úkol č. 2

Řekni nahlas: "Jsem skvělý/á"

Jaký máš u toho pocit?

Pokud je v něčem negativní, co Ti na tom vadí? Co Ti na tom neseď?
Atd.



Úkol č. 3

Zapisuj si deník úspěchů

Alespoň na následující týden si dej závazek, že každý večer napíšeš 5-10 věcí, které se Ti povedly a očíslej od 1 do 10, jaký z toho máš pocit (1=nejhorší, 10=nejlepší).

Pondělí:

Úterý:

Středa:

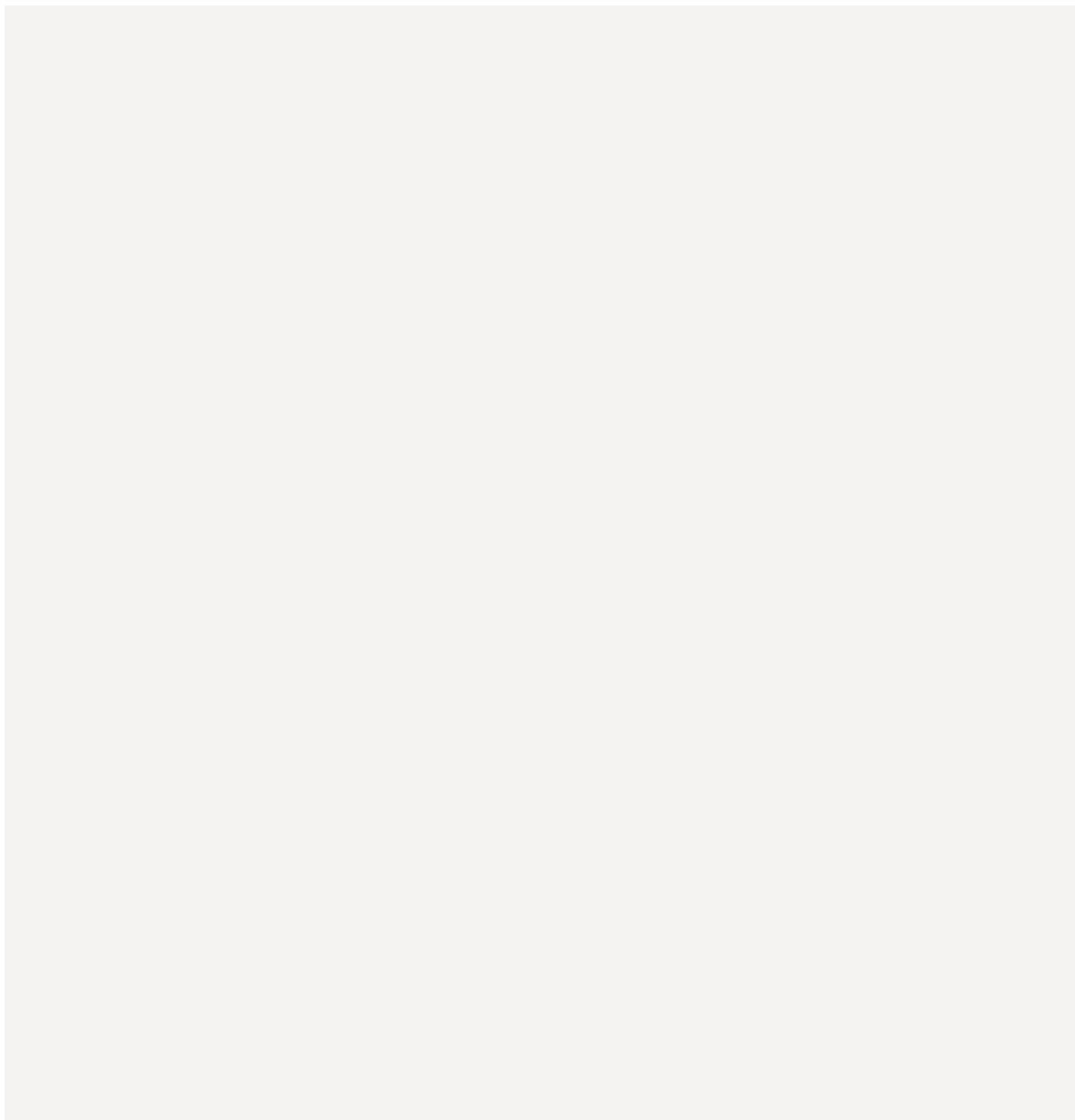
Čtvrtek:

Pátek:

Sobota:

Neděle:

Pokud jsi neměl/a u všeho 10, jaké myšlenky/přesvědčení Ti v tom bránily?



Druhá brzda

Úkol č. 4

Všíímavost

Jako první praktikuj všímavost. Kdykoliv Ti někdo vyjádří kompliment, zastav automatickou reakci a pozoruj, jak Ti u toho je.

Jak přijímají komplimenty lidé ve Tvém okolí?

Úkol č. 5

Začni vědomě pracovat se svým vnitřním kritikem. Pokaždé, když k sobě promluvíš negativně, oprav se. A nevyčítej si, pokud bude tenhle proces trvat dlouho :)

Třetí brzda

Úkol č. 6

Kdo je pro Tebe konkurence?

Napiš si každého, o kom sis někdy pomyslel/a, že je pro tebe konkurence. Očísluj si od 1 do 10 intenzitu svých pocitů (1=slabý pocit, 10=silný, nepříjemný pocit).

Stejným způsobem si teď sepiš a ohodnotí svoje vzory.

Úkol č. 7

Napiš jejich vlastnosti

Do levého sloupce napiš jejich vlastnost, úspěch, nebo to, co Tě na nich rozčiluje. Do pravého sloupce pak napiš, jak Tě to může inspirovat/co to vypovídá o Tobě.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Úkol č. 8

Sepiš si akční plán

Co můžeš udělat, abys rozvíjel/a svoje vlastnosti, které Ti Tvá domnělá konkurence zrcadlí? Napiš si akční kroky z dlouhodobého i krátkodobého hlediska.

Co pro to můžeš udělat ještě dnes?

Prostor na poznámky

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Prostor na poznámky

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....