



ÖNBIZALOM VIDEÓTRÉNING munkafüzet 3.

Szia, örülök, hogy a harmadik héten is találkozunk!

A munkafüzet feladatait azért állítottam össze neked, hogy a segítségével növelhesd az önbizalmad. A munkafüzet feladatai részben már ismerősek lehetnek, mert egy részük benne volt az ingyenes ÖNÉRTÉKELES minitréning munkafüzetében is.

Ha ott már végigcsináltad, akkor választhatsz: kihagyod (ebben az esetben a 4. hét végén térj vissza rájuk, mert másképp fogod látni) vagy újra elvégzed, hátha más eredményre jutsz.

Nincs se minimális, se maximális idő, csak a TE IDŐD van: annyi, amennyit te rászánsz.

Kitartást és lelkesedést kívánok neked ehhez a kihíváshoz, hajrá!

A videótanfolyam sajátossága, hogy te látsz engem, de én nem látlak téged. Ha konkrétabb segítséget szeretnél, keress az elérhetőségeimen, vagy lépj be a Kommunikálj könnyedén Klubba, amint megnyílik!

Pynky

Hallhatóság

1. Kérlek, írd le, mi jut eszedbe, ha ezt hallod!

Bármilyen lehet, pl. gondolhatod azt, hogy bullshit, vagy hogy felesleges ezzel foglalkozni. A lényeg, hogy gondold át.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2. Szerinted hallanak téged a többiek? Mit tapasztalsz?

Pl. amikor kérsz vagy kérdezel valamit, reagálnak?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Láthatóság

2. Kérlek, írd le, mit gondolsz erről! (láthatóság)

Pl. milyenek látod magad? Szerinted milyenek látnak mások téged?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

3. Fontos neked, mit gondolnak rólad mások? Miért?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....


.....

4. Íme, itt az „emberforma”, amit emlegettem a videóban. Töltsd ki mellette az üres helyeket tényyszerűsége törekedve!


Milyen vagyok én?




Összességében



Fejem, arcom



Felsőtestem



Lábaim, fenekem, csípőm



5. *Mi az, amit szívesen megváltoztatnál magadon? Fogalmazd meg a cselekvési terved: Mit tennél meg a változásért? Hetente hányszor? Mennyi időt rászánva? Ki támogathat téged ebben?*

(Tudom, tudom, mindig a cselekvési tervek. De TENNI csak úgy lehet, ha nem filozofálok, hanem elkezdem.)

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

6. *Még egy Elhiszem-számegyenes: mennyire hiszel abban, hogy tudsz változtatni?*

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

7. *És ez is még egyszer: Támogató-számegyenes: jelöld meg, mit gondolsz, a körülötted élők milyen mértékben támogatnak téged ebben?*

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

8. *Kik azok konkrétan, akik segíthetnének neked?*

.....

.....

.....

.....

.....

9. Ezen a héten melyik szükségleteidre gondoltál? Volt amelyik többször eszedbe jutott és gondoskodtál róla? Változott-e ezzel kapcsolatban benned valami?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

10. Ezen a héten milyen külső és belső megerősítéseket kaptál? Írd le!

.....

.....

.....

.....

.....

Ennek a hétnek a végére értél, gratulálok!

A jövő hét tömény kommunikációelmélet lesz, várlak az új videókkal és munkafüzettel.

Pynky