

Twoje sukcesy.

Zapraszam Cię do ćwiczenia, którego celem jest praca z Twoimi sukcesami. Wiemy już, że każdy z nas je ma, bo nawet najprostsza rzecz, którą robisz z powodzeniem jest Twoim sukcesem.

Pamiętasz, że dzielę sukcesy na dwie kategorie? Kategoria pierwsza dotyczy sukcesów codziennych - małych i dużych spraw, które umiesz już robić i jesteś z nich zadowolona. Druga kategoria to sukcesy odświeżające :) Czyli dotyczące tego, czego dopiero się uczysz. Te sukcesy przytrafiają nam się nieco rzadziej, niż codziennie.

My będziemy skupiać się tu głównie na tych z pierwszej kategorii, dlatego, że zależy mi bardzo na tym, żebyś doceniła zasoby, które już masz. Odkopujemy fundamenty Twojej pewności siebie :)
Do dzieła!



Jeszcze
Lepsza Żona

BY MARIA MIKUŁA

Pozdrawiam Cię bardzo serdecznie,
Marysia Mikula
Jeszcze Lepsza Żona

Po co mi to?

Pomyśl, proszę, przez chwilę, co da Ci to, że będziesz zauważać, a być może również zapisywać (serdecznie Cię do tego namawiam) swoje sukcesy. Zapisz wszystko co uda Ci się wymyślić.

[illegible]

Moje sukcesy.

A teraz do dzieła! Zapisz jakie miałaś sukcesy każdego dnia w tym tygodniu. Powtarzaj to ćwiczenie przez miesiąc.

Poniedziałek

Wtorek

Środa

Czwartek

Piątek

Sobota

Niedziela

W tym tygodniu jestem
najdumniejsza z:

Moje wnioski

Co zmieniło się w ostatnim miesiącu w Twoim myśleniu?

W czym pomogło Ci to ćwiczenie? Zapisz swoje wnioski.

Jeżeli masz ochotę, to podziel się ze mną rezultatami.

Jestem ich bardzo ciekawa! ❤️

[illegible]