

PRAKTYKA NR 1 – Wzmocnij swoją pewność siebie

Do poniżej wypisanych liter alfabetu wpisz pozytywny przymiotnik na Swój temat do każdej z nich np. A-ambitna.

A-

Ł-

B-

M-

C-

N-

D-

O-

E-

P-

F-

R-

G-

S-

H-

T-

I-

U-

J-

W-

K-

Z-

L-

Ż-

PRAKTYKA NR 2 – Lustro Swojej Wartości

To ćwiczenie wykonuj przez 7 dni, poświęcając sobie kilka minut dziennie. Możesz skorzystać z pobranego PDF lub prowadzić dziennik i notować swoje refleksje.

✦ Krok 1: Lustro Prawdy

- Stań przed lustrem, popatrz Sobie w oczy i powiedz do Siebie na głos coś miłego np. „Kocham Cię”, „Jestem ważna”, inne, to co czujesz.
- Powtarzaj to codziennie rano i wieczorem.

✦ Krok 2: Lista Twojej Wartości

- Napisz listę 10 rzeczy, które w sobie cenisz. Mogą to być cechy charakteru, umiejętności, talenty, rzeczy, które zrobiłaś/eś.
 - 1.
 - 2.
 - 3.
 - 4.
 - 5.
 - 6.
 - 7.
 - 8.
 - 9.
 - 10.
- Jeśli trudno Ci je znaleźć, pomyśl, co inni w Tobie podziwiają.

✦ Krok 3: Sukcesy i Małe Zwycięstwa

- Każdego dnia zapisuj co najmniej jedną rzecz, z której jesteś dumna/y, za którą Siebie doceniasz i uznajesz – może to być nawet mały krok, np. „Dziś zadbałam/em o siebie, dając sobie czas na odpoczynek.”

Dzień 1 –

Dzień 2-

Dzień 3-

Dzień 4-

Dzień 5-

Dzień 6-

Dzień 7-

✦ Krok 4: Głos Miłości, Nie Krytyki

- Przez cały dzień obserwuj, jak mówisz do siebie w myślach.
- Jeśli pojawi się krytyczna myśl (np. „Ja się do tego nie nadaję”, zamień ją na wspierającą (np. „Robię wszystko najlepiej, jak potrafię”).

✦ Krok 5: Celebracja Siebie

- Wybierz jeden dzień w tygodniu i zrób coś tylko dla Siebie – może to być ulubiony rytuał, spacer, taniec, relaksująca kąpiel.
- Świętuj Siebie i swoje istnienie!

PRAKTYKA NR 3 – List uznania i miłości do Siebie

Znajdź ciche, przyjemne miejsce. Zapal świecę, jeśli chcesz, włącz spokojną muzykę, weź kartkę lub otwórz przygotowany plik PDF i pozwól sobie na chwilę refleksji. Wyobraź sobie, że pisziesz do kogoś, kogo kochasz.

👉 Treść – propozycja. Napisz list tak jak czujesz.

- Napisz list do siebie jako najlepsza przyjaciółka/najlepszy przyjaciel.
- Co w sobie doceniasz? Za co siebie uznajesz?
- Za co możesz Sobie podziękować ?
- Jakie swoje cechy kochasz najbardziej?
- Co powiesz sobie, by dodać otuchy w trudniejszych chwilach?
- Jakie drobne gesty miłości możesz Sobie ofiarować każdego dnia?
- Zakończ list ciepłym zdaniem, np.: „Zawsze będę dla Ciebie tutaj. Kocham Cię.”



KAMILA HINC
COACHING & CONSULTING

List

