

ДАРИНА БОНИСЛАВСКАЯ

Чек-лист 7 способов поверить в себя



@BONISKASKA_COACH

Коуч уникальности и смыслов

1. КАЖДЫЙ ДЕНЬ ЗАМЕЧАЙТЕ, ЧТО У
ВАС ПОЛУЧАЕТСЯ

МЫ ВСЕ ОТЛИЧНО УМЕЕМ
КРИТИКОВАТЬ, ВИДЕТЬ СВОИ
ОШИБКИ. И КАК ТОЛЬКО ДЕЛО
ДОХОДИТ ДО ПОХВАЛЫ,
ВКЛЮЧАЕТСЯ ГОДАМИ
УСТОЯВШАЯСЯ ПРИВЫЧКА СЕБЯ
ГРЫЗТЬ, ПОЭТОМУ

2. ПРЕКРАЩАЕМ ЛЮБУЮ КРИТИКУ
СО СТОРОНЫ В СВОЙ АДРЕС И НЕ
КРИТИКУЕМ САМИ

КРИТИКА НЕ БЫВАЕТ
КОНСТРУКТИВНОЙ. ОНА УБИВАЕТ
НАШУ УНИКАЛЬНОСТЬ. ДАВАЙТЕ
НАЗЫВАТЬ ВЕЩИ СВОИМИ
ИМЕНАМИ

3. ВЫПИШИТЕ ВСЕ МОМЕНТЫ
НЕУВЕРЕННОСТИ В СЕБЕ И
НАПРОТИВ КАЖДОГО
ПРОПИШИТЕ ОТВЕТ "ЧТО Я
ХОЧУ ВМЕСТО? КАК Я ХОЧУ ПО
ДРУГОМУ?"

ЕСЛИ ВАШ ФОКУС ВСЕГДА НА
НЕУВЕРЕННОСТИ, ВЫ ЕЕ
ТОЛЬКО УКРЕПЛЯЕТЕ. ЕСТЬ
КЛАСНАЯ ФРАЗА НА ЭТО: "ТАМ
ГДЕ ВНИМАНИЕ НАШЕ, ТОГО И
СТАНОВИТСЯ БОЛЬШЕ В НАШЕЙ
ЖИЗНИ"

4. ПЕРЕСТАНЬТЕ КОВЫРЯТЬ
СВОЕ ПРОШЛОЕ "А РАНЬШЕ" И
ОСОБЕННО СВОИ ОШИБКИ В
НЕМ. ПРЕДСТАВЬТЕ, КАКИМ(ОЙ)
ВЫ ХОТИТЕ СТАТЬ В БУДУЩЕМ

5. НИ В КОЕМ СЛУЧАЕ НЕ ПОДАВЛЯЙТЕ, НЕ ИЗБЕГАЙТЕ И НЕ ОБЕСЦЕНИВАЙТЕ СВОИ ЭМОЦИИ, ДАЖЕ НЕГАТИВНЫЕ. У НИХ НЕТ ЗАДАЧИ, ЧТОБЫ ВЫ СТРАДАЛИ. ИХ ЗАДАЧА, ВАС ЗАЩИТИТЬ. ДАТЬ ВАМ ЦЕННОЕ. ПОЭТОМУ ИЩИТЕ ЧТО ЦЕННОЕ ОТ ВАС ХОЧЕТ СЕЙЧАС ВАША ЭМОЦИЯ?

6. ПРЕКРАТИТЕ ЖИТЬ ЧУЖОЙ ЖИЗНЬЮ. КЛЮЧ К СВОЕЙ ЛЕЖИТ ЧЕРЕЗ ВАШ ВНУТРЕННИЙ ГОЛОС И ИНТУИЦИЮ. А ЭТО НАВЫК ДАННЫЙ НАМ ПРИ РОЖДЕНИИ. ЧТО ВЫ СЛЫШИТЕ И ОЩУЩАЕТЕ ВНУТРИ СЕБЯ, НО ИГНОРИРУЕТЕ?

7. СОЗДАЙТЕ ПОДРОБНУЮ КАРТИНКУ
СВОЕГО БУДУЩЕГО САМИ (ИЛИ ЧЕРЕЗ
КОУЧА) ВОЗЬМИТЕ ЛИСТ БУМАГИ И
ОПИШИТЕ СЕБЯ 20 ЛЕТ СПУСТЯ. КАК
ВЫГЛЯДИТ ЧЕЛОВЕК, КОТОРЫЙ ПРОШЕЛ
ИСПЫТАНИЯ ПОХОЖИЕ НА ВАШИ? ЧТО ИМ
ДВИЖЕТ? ЧТО ЕГО ЗАРЯЖАЕТ? ЧТО
ВКЛЮЧАЕТ В НЕМ ВЕРУ В СЕБЯ?
ЗАПИШИТЕ ВСЕ, ЧТО ПРИДЁТСЯ ВАМ НА
УМ

НУ И САМОЕ ГЛАВНОЕ, ОБРАТИТЕСЬ К
ХОРОШЕМУ КОУЧУ, КОТОРОМУ ВЫ
ДОВЕРЯЕТЕ

ПОМНИТЕ, У ВАС ВСЕГДА ЕСТЬ ВЫ!