

УВЕРЕННОСТЬ В СЕБЕ



7 ПРАКТИЧЕСКИХ ШАГОВ

Алёна Домрачева

СОДЕРЖАНИЕ

04	САМОПОЗНАНИЕ
07	МЫШЛЕНИЕ
12	ПОВЕДЕНИЕ
16	САМОПОДДЕРЖКА И МОТИВАЦИЯ
20	ОКРУЖЕНИЕ
22	ДЕЙСТВИЯ
25	САМОРЕФЛЕКСИЯ
27	ТЕХНИКИ

ОТ АВТОРА

Я постаралась создать структуру из поэтапной проработки ключевых моментов, которые по результату сформируют базовый фундамент уверенности в себе.

Некоторые темы, например, мышление и поведение, основополагающие, поэтому предполагают больше времени для полноценной коррекции (также важно учитывать, что адаптационный период у нас в среднем длится около месяца). Поэтому работу с подобными темами можно продлить на более длительный период.



Выполнять задания нужно письменно. Это поможет более качественно проработать темы, а также вы всегда сможете вернуться к определённым моментам и использовать материалы в будущем.

Алёна Домрачева
ПСИХОЛОГ



1.САМОПОЗНАНИЕ

“Я не то, что со мной случилось, я - то, чем я решил стать”, - Карл Густав Юнг

АНАЛИЗ ТЕКУЩЕГО СОСТОЯНИЯ

Определите и оцените по десятибалльной шкале в каких сферах/моментах вы чувствуете себя уверенно, а в каких нет. 0 - совершенно неуверенно, 10 - уверенно.

Например:

- общение с коллегами - 4;
- достижение целей - 6;
- публичные выступления - 2;
- внешность - 5 и т.п.

Анализ текущего состояния помогает увидеть полную картину и заметить в каких именно моментах (возможно их не так много, как думали) проявляется неуверенность.