

## "Pewność siebie i autentyczność w relacjach "

---

WYZWANIE – DZIEŃ 2

Data wyzwania: 03.01.2018

### Pewność siebie – role życiowe

Jestem pewna, że jako kobieta żyjąca na początku XXI wieku na co dzień zonglujesz licznymi zadaniami w przynajmniej kilku różnych rolach życiowych. W zależności od tego, jaką wagę nadajesz każdej z tych ról, może to mieć ogromny wpływ na twoją pewność siebie. **A więc ustalmy fakty.**


Przyjrzyj się temu, co dziś nazywasz problemem, katastrofą lub kryzysem, i zadaj sobie następujące pytanie: czy za pięć lat będzie to miało jakieś znaczenie? Odpowiedź najczęściej brzmi: NIE.

/Regina Brett/

## "Pewność siebie i autentyczność w relacjach "

---

**Dzień, w którym robisz ćwiczenia** (data dla twojej wiadomości):

 **Ćwiczenie 1:** W jakich rolach życiowych występujesz na co dzień? Wypisz **WSZYSTKIE** w dowolnej kolejności.

## "Pewność siebie i autentyczność w relacjach "

---



**Ćwiczenie 2:** W których z powyższych ról życiowych masz najwięcej pewności siebie, a w których najmniej? Przy każdej roli określ poziom zadowolenia w skali od 1 (najmniejszy) do 10 (największy).



## "Pewność siebie i autentyczność w relacjach "

---



**Ćwiczenie 3:** Uporządkuj teraz i przepisz role życiowe do tabelki lub wybierz dowolną inną formę, w kolejności od najważniejszej do najmniej ważnej. W drugiej części wypisz – działania dla wzmocnienia pewności siebie, które chcę podjąć – zapisz swoje pomysły na to, co chcesz i możesz zrobić, aby wzmocnić **POCZUCIE** pewności siebie.

Możesz oczywiście ograniczyć to ćwiczenie tylko do najważniejszych dla ciebie ról, np. od 3-5, ale możesz też pojechać po bandzie i zrobić je dla **KAŻDEJ** roli życiowej – to znacząco wpłynie na twój poziom wiedzy o sobie samej i pozwoli na znacznie szerszy ogląd twojej aktualnej sytuacji życiowej.

Swoje odpowiedzi możesz też zamieścić w grupie z hashtagem **#wyzwaniedzien2**

**Dziękuję, że wykonałaś wszystkie ćwiczenia!** Dzięki temu zajmujesz się tymi tematami nie tylko świadomie, ale uruchamiasz też swoją podświadomość, która będzie dalej przetwarzać ten materiał i działać na twoją korzyść.

**Gratulacje! :)**