

## Упражнение за генериране на увереност

На всеки три месеца, по време на тримесечната среща, заедно с приятеля си за цели правете упражнението за генериране на увереност.

**Ето как се прави:** припомнете си успехите от миналото - малки и големи, скорошни и по-далечни. Помислете си защо тези успехи ви се струват важни и ползвайте информацията за две неща. Първо, за да си припомните какво наистина носи стойност за вас, и второ, за да натрупате увереност и да повярвате в себе си. Не става дума за напомпване на егото, а за осъзнаване на собствения ви потенциал, което може да помогне да се отърсите от много притеснения и да проявите смелост.

### Целта на това упражнение

То е колкото простичко, толкова и мощно. Най-добрият начин да започнеш да целепологаш е като напълниш „резервоара си“ с увереност.

За целта ще трябва да се поровиш в миналото.

Замисли се и може би ще се съгласиш, че две неща често се забравят или остават на заден план.

**Първото** е какво е работило за теб преди, но си престанал да правиш. **Второто** е какво си постигнал успешно, но има потенциала за продължение и надграждане.

### Инструкции

Принтирай “The confidence expander” страницата по-долу ИЛИ вземи празен лист и начертай три колони, озаглавени съответно ПОСТИЖЕНИЕ, ЗАЩО и СЛЕДВАЩ НАПРЕДЪК.

Отдели 10-15 минути на спокойствие и без да те прекъсват.

Започни с първата колонка. Изброй поне 30 постижения в живота си. Мисли в хоризонт преди три месеца, преди година, преди десет и повече години. Например завършване на университет, започване на работа, успешно приключен проект, намиране на сродна душа и т.н.

Срещу всяко постижение попълни и втората колонка, отговаряйки на въпроса „Защо този успех е значим за мен?“

Където е приложимо, попълни и третата колонка с отговор на въпроса „Какъв по-нататъшен прогрес или следващи стъпки бих желал да предприема във връзка с това постижение?“

Накрая поеми дъх и прегледай за миг колко много неща си постигнал досега!

