

Wanda Loskot przedstawia

Magia Wysokiej Samooceny

Sesja 3

**Jak Sobie Stworzyc
Sprzyjajace Srodowisko**

Umysl jak gora lodowa...

- Działamy w +95% jak komputer - zgodnie z naszym programem



- Wplyw innych
- Wplyw wlasny
- Instynkty

Zaprogramuj swoja podswiadosc = zmien swoje zycie

Twój balast życiowy zawiera

- Etykiety, które ci ktoś przykleił
- Wewnętrzny głos, który wciąż słyszysz
- Wspomnienia porażek – faktycznych i urojonych
- Obawy zaszczerpane przez otoczenie
- Wątpliwości w swoje talenty
- Brak zaufania do innych
- i wiele innych....

Rozpraw sie z tym balastem

- Nie probuj od tego uciekac
- Nie probuj zamiesc pod dywan
- Nie prbuj o tym zapomniec
- Wyciagnij to na swiatlo dzienne
- Rozroznij fakt od interpretacji
- Rozroznij uczucia ktore bazuja na faktach od tego co bazuje na interpretacji

Stale podazanie do wyznaczonych celow
OGROMNIE zwieksza samoocene

Jak nadrobic zaleglosci?

- Zyj bardziej autentycznie
- Postaw na swoje potrzeby
- Naprawde zadbaj o siebie
- Praktykuj samo-akceptacje
- Zaakceptuj odpowiedzialnosc
- Wyrob w sobie asertywnosc
- Glowny cel: spojnosc wewnetrzna

Jak sie przeprogramowac

- Co CHCESZ przeprogramowac?
- Zadecyduj, ze to bedzie dzialac
- Zmien instrukcje swojego programu
- Staraj sie isc szerokim frontem
- Zacznij od PRZEMYSLANYCH afirmacji

Wszystko zalezy od ciebie!

Czy to sa twoje instrukcje?

- Mysle, ze sie na to nie zgodza
- Sprobuj, a noz sie uda
- Ciagle mam problem z czasem
- Trudno jest znalezc dobrych klientow
- Nowo poznani ludzie nie darza mnie specjalna sympatia
- Osiaganie celow idzie jak po grudach

Jestes tym co dominuje w twoich myslach

Zmieniajac swoje mysl
zmienisz swoje zycie.

Zmien swoje instrukcje...

- Ludzie z reguly zgadzaja sie z moimi propozycjami, bo sa przemyslane i przedstawione w najbardziej sprzyjajacym mi momencie
- Nie obawiam sie podejmowac ryzyka mimo tego, ze wiem, ze wiele razy nie uda mi sie uzyskac tego co chce.

Zmien swoje instrukcje...

- Ludzie mnie lubia – prawie kady kogo spotykam odnosi sie do mnie jak do nowo poznanego przyjaciela.
- Wiem, ze codziennie zblizam sie do wyznaczonych celow – nawet jesli od czasu do czasu sa opoznienia.

Zmien swoje instrukcje...

- Mam pelna kontrole nad swoim czasem i staram sie wypelnic kazda chwile tym co najbardziej produktywne.
- Przyciagam do siebie najlepszych klientow bo trzymam sie dobrze opracowanego planu marketingowego.

Magia wlasnych instrukcji

- To co chcesz zeby bylo – nie to co jest
- TYLKO w czasie terazniejszym
- Bez zbednego poczucia przymusu
- Naladuj instrukcje emocjami
- Podkresl swoja wiare w siebie
- Nie przesadzaj z tym co chcesz

Pozytywna dieta

- Czytaj coś pozytywnego każdego dnia
- Unikaj negatywnych ludzi jak ognia

Zamien teraz te sformułowania
na osobiste instrukcje....

Instrukcje - afirmacje

"Czytaj codziennie coś pozytywnego"

- Codziennie czytam coś pozytywnego zanim położę się spać. I zaczynam swój dzień także od przeczytania czegoś pozytywnego.

Instrukcje - afirmacje

"Unikaj negatywnych ludzi jak ognia"

- Unikam negatywnych ludzi i mediów – kiedy ktoś próbuje mnie obarczyć czymś negatywnym, po prostu nie przyjmuję tego.

Co z tymi instrukcjami?

- Nos je zawsze przy sobie – czytaj w wolnych chwilach.
- **OBOWIAZKOWO** rano i wieczorem
- Załóż specjalny zeszyt z instrukcjami i przepisuj je codziennie rano w zeszycie

Co się składa na środowisko?

- To co widzimy
 - ludzie i przestrzeń
 - w myślach – i w lustrze!
- To co słyszymy
 - ludzie, radio, TV itp.
 - to co samo sobie mówimy

Twoje środowisko - ludzie

- Najważniejsze narzędzie: asertywność
- Jak sobie radzić z trudnymi ludźmi
- Unikaj wampirów energii
- Przeanalizuj swoje przyjaznie
- Stwórz własny mastermind
- Powołaj swoje grono dyrektorskie

Twoje srodowisko - przestrzen

- Jak wyglada twoje otoczenie?
- Jaki pan taki kram!
- Co widzisz na scianach?
- Co jest na polkach?
- Co masz przy komputerze?
- Co masz przy lozku? W lazience?
- Co cie rano budzi?

Twoje srodowisko - TY

- Jak zaczynasz swój dzień?
- Co sobie mówisz pod koniec dnia?
- Na co spędzasz swój wolny czas?
- Jak wyglądasz – SZCZERZE!
- Czego się warto uczyć od aktorów

Prawdopodobnie masz w szafie rzeczy
które już nie należą do ciebie!

**Często warto zrezygnować
z tego co dobre, żeby zrobić
miejsce na wysmienite.**

Zabaw sie w detektywa

- Zidentyfikuj co negatywne
- Usun to z otoczenia
- Wyszukaj to co pozytywne
- DODAJ to do otoczenia
- Zaplanuj jak sobie radzic z tym co musisz znosc!

LENISTWO jeden z największych wrogów wysokiej samooceny...

- Nie stawiamy wyzwan bezwolnosc
- Nie wybieramy stanu czujnosc
- Unikamy wyjscia poza sfere komfortu

Zaakceptuj odpowiedzialnosc



← DOŚĆ!

Masz wpływ na **WSZYSTKO**
co sie dzieje w twoim zyciu!

Pamiętaj – od ciebie
zależy twoje życie!

Do zobaczenia za tydzień!


