

III CZĘŚĆ

Poczucie własnej skuteczności i wewnętrzne umiejscowienie kontroli

Ćwiczenie 1.

Przekształć marzenie w projekt. Kiedy ostatnio wyznaczyłeś sobie jakiś cel do realizacji albo wystawiłeś się na jakieś wyzwanie? Zastanów się dzisiaj, co nowego chciałbyś zrealizować i w co chciałbyś się zaangażować bez reszty. Wybierz to, leży Ci na sercu ale do tej pory zadowalałeś się tylko marzeniem o realizacji tego.

Po dokonaniu wyboru, pisemnie rozplanuj etapy i skoncentruj się na pierwszych krokach. Możesz rozpisać sobie codzienny harmonogram pracy i realizować go choćby po pół godzinny dziennie. Nie odpuszczaj póki nie osiągniesz postawionego celu.

Ćwiczenie 2.

Znajdź swojego modela, osobę, która posiada takie kompetencje, które ty chcesz w sobie wypracować. Obserwuj go, ucz się od niego i krok po kroku ćwicz się w tym co zaobserwowałeś.

Ćwiczenie 3.

Jeśli usłyszysz słowa uznania albo pochwałę, to zamiast z tym dyskutować, to przyjmij to z otwartością i powiedź po prostu - dziękuję.