



ASTRO SALUS

NATURALNIE DO ZDROWIA, MĄDRZE DO ROZWOJU

Fragment kursu online „Asertywność i poczucie własnej wartości”.

ZADANIA I ĆWICZENIA DO LEKCJI 11

1. **Wykorzystaj metodę afirmacji, aby przeprogramować umysł. Stwórz własne.**
2. **Ćwiczenie**

Codziennie przed lustrem albo po prostu do siebie wymawiaj z uczuciem słowa, że akceptujesz siebie.

- wejdź w stan relaksu i dowiedz się, co tak naprawdę czujesz w danej chwili w związku z wybraną przez Ciebie sytuacją (np. decyzją co do wyboru pracy, studiów itp.). Co Ci się podoba, a co nie? Co chcesz zmienić? Jakie korzyści to przyniesie?
- Zastanów się, czego naprawdę chcesz.
- Co będziesz czuł i jak wpłynie na Twoje życie wybór zgodny z oczekiwaniem innej osoby?
- Co uzyskasz i jak się będziesz czuł, jeśli postąpisz zgodnie ze sobą?
- Zaczynaj realizować wybór zgodny ze sobą.

1. **3. ĆWICZENIE** – badanie poziomu realizacji życia w zgodzie ze sobą

Codziennie znajdź chwilę na to, aby zastanowić się, czy dziś postępowałeś w zgodzie ze sobą. Jeśli tak, pogratuluj sobie i poczuj dumę z siebie.

Jeśli nie, zastanów się, jakie były tego powody i czy było warto.

4. ĆWICZENIE – trening samoświadomości

Kilka razy dziennie sprawdzaj, co tak naprawdę w danej chwili czujesz. Czego chcesz? Jakie wrażenia dopływają do Ciebie z Twojego ciała i umysłu?

ZADANIA

Ułóż własne afirmacje związane z życiem w zgodzie ze sobą, szczerością wobec siebie, samoświadomością i odpowiedzialnością za siebie i je stosuj.

Wizualizuj siebie, jako osobę żyjącą w zgodzie ze sobą. Jak się z tym czujesz?

Stwórz dla siebie metodę psychotroniczną związaną z tym tematem i ją stosuj.

Zapraszam do uczestnictwa w kursie „Asertywność i poczucie własnej wartości”.

W nim wiele ciekawych aktywności, certyfikat, bezpłatna pomoc merytoryczna i techniczna i roczny dostęp.

Marta Pyrchala-Zarzycka

www.AstroSalus.pl
www.Sukces-Biznes.pl
kursy@astrosalus.pl