

Увереност и нагласа за растеж

Част 1: Как мисленето ми влияе?

Помисли кои от тези мисли си имал/а. Отбележи с тези, които често се появяват при теб.

Мисли, които ме спират (фиксирана нагласа)

Не мога да го направя.
Ще сбъркам и ще ми се подиграват.
Никога няма да стана добър в това.
Другите са по-добри от мен, няма смисъл.
Не ми се получи, значи не съм добър в това.

Мисли, които ме насърчават (нагласа за растеж)

Още не го мога, но ще се науча.
Всеки греши - така се учим.
Ще ставам по-добър с практика.
Ще дам най-доброто от себе си.
Ще опитам друг начин - не се отказвам.

Част 2: Моята история на растеж

Опиши момент, в който не си можел/а нещо, но с практика и усилия си се подобрил/а: Какво беше трудно за теб в началото?, Какво направи, за да се упражняваш?, Как се почувства, когато видя напредък?, Какво научи от тази ситуация?,

.....

.....

.....

.....

.....

Напиши една мисъл, която ще ти помага, когато се чувстваш несигурен/на:.....