

## Czego się boję?

Napisz czego się obawiasz w związku z podjęciem jakiegoś istotnego dla Ciebie działania dla każdej sfery Twojego życia.

### Sfera osobista

#### 1. problem

.....  
.....  
.....  
.....

Jaka jest Twoja wymówka, przed zmianą?

.....  
.....  
.....

Co by się musiało wydarzyć, abyś tę decyzję szybciej podjął?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Korzyści, które osiągniesz z osiągnięcia tego celu

- .....  
- .....  
- .....

Jakie czynności w zakresie tego zagadnienia zawsze powtarzasz i nie przynoszą Ci oczekiwanego rezultatu:

- .....

- .....
- .....

**2. problem osobisty**

- .....
- .....
- .....
- .....

Jaka jest Twoja wymówka, przed zmianą?

- .....
- .....
- .....

Co by się musiało wydarzyć, abyś tę decyzję szybciej podjął?

- .....
- .....
- .....
- .....
- .....

Korzyści, które osiągniesz z osiągnięcia tego celu

- .....
- .....
- .....

Jakie czynności w zakresie tego zagadnienia zawsze powtarzasz i nie przynoszą Ci oczekiwanego rezultatu:

- .....
- .....
- .....

## Sfera rodzinna

### 1. problem

.....  
.....  
.....  
.....

Jaka jest Twoja wymówka, przed zmianą?

.....  
.....  
.....

Co by się musiało wydarzyć, abyś tę decyzję szybciej podjął?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Korzyści, które osiągniesz z osiągnięcia tego celu

- .....  
- .....  
- .....

Jakie czynności w zakresie tego zagadnienia zawsze powtarzasz i nie przynoszą Ci oczekiwanego rezultatu:

- .....  
- .....  
- .....

**2. problem sfery rodzinnej**

.....  
.....  
.....  
.....

Jaka jest Twoja wymówka, przed zmianą?

.....  
.....  
.....

Co by się musiało wydarzyć, abyś tę decyzję szybciej podjął?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Korzyści, które osiągniesz z osiągnięcia tego celu

- .....  
- .....  
- .....

Jakie czynności w zakresie tego zagadnienia zawsze powtarzasz i nie przynoszą Ci oczekiwanego rezultatu:

- .....  
- .....  
- .....

## Sfera zawodowa

### 1. problem

.....  
.....  
.....  
.....

Jaka jest Twoja wymówka, przed zmianą?

.....  
.....  
.....

Co by się musiało wydarzyć, abyś tę decyzję szybciej podjął?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Korzyści, które osiągniesz z osiągnięcia tego celu

- .....  
- .....  
- .....

Jakie czynności w zakresie tego zagadnienia zawsze powtarzasz i nie przynoszą Ci oczekiwanego rezultatu:

- .....  
- .....  
- .....

**2. problem sfery zawodowej**

.....  
.....  
.....  
.....

Jaka jest Twoja wymówka, przed zmianą?

.....  
.....  
.....

Co by się musiało wydarzyć, abyś tę decyzję szybciej podjął?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Korzyści, które osiągniesz z osiągnięcia tego celu

- .....  
- .....  
- .....

Jakie czynności w zakresie tego zagadnienia zawsze powtarzasz i nie przynoszą Ci oczekiwanego rezultatu:

- .....  
- .....  
- .....

## Zamiana porażek w sukcesy

Pomyśl o tym, co negatywnego Ci się przydarzyło, a następnie wymyśl pozytywny aspekt danego wydarzenia.

| Negatywy                                      | Pozytywy  |
|---|---|
| np. Nie wygrałem dzisiaj biegu na 100 metrów. | - Będę codziennie dłużej o 1 godzinę trenować, to następnym razem wygram. |
|   |   |
|   |   |
|   |   |
|   |   |
|   |   |
|   |   |
|   |   |
|   |   |
|   |   |
|   |   |
|   |   |
|   |   |
|   |   |
|   |   |
|   |   |
|   |   |

## Oswajanie problemu, który Cię przeraża

Opisz jedno (najważniejsze dla Ciebie) zagadnienie, którego się faktycznie boisz.

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Zastanów się, jakie małe kroki możesz podjąć, aby udało Ci się pokonać tę blokadę.

1. krok .....
2. krok .....
3. krok .....
4. krok .....
5. krok .....
6. krok .....
7. krok .....
8. krok .....
9. krok .....
10. krok .....