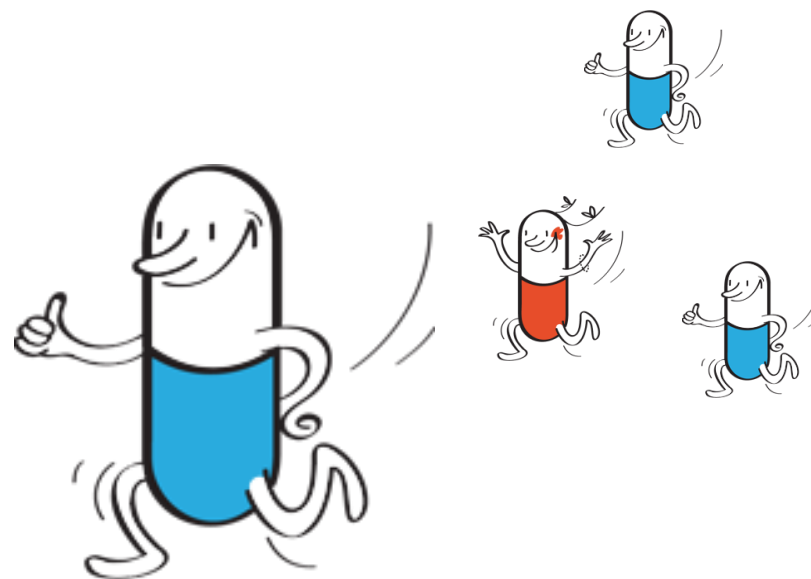


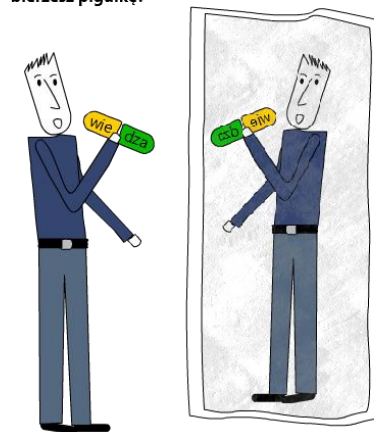
Nieustannie rozwijamy się,
by móc rozwijać innych...

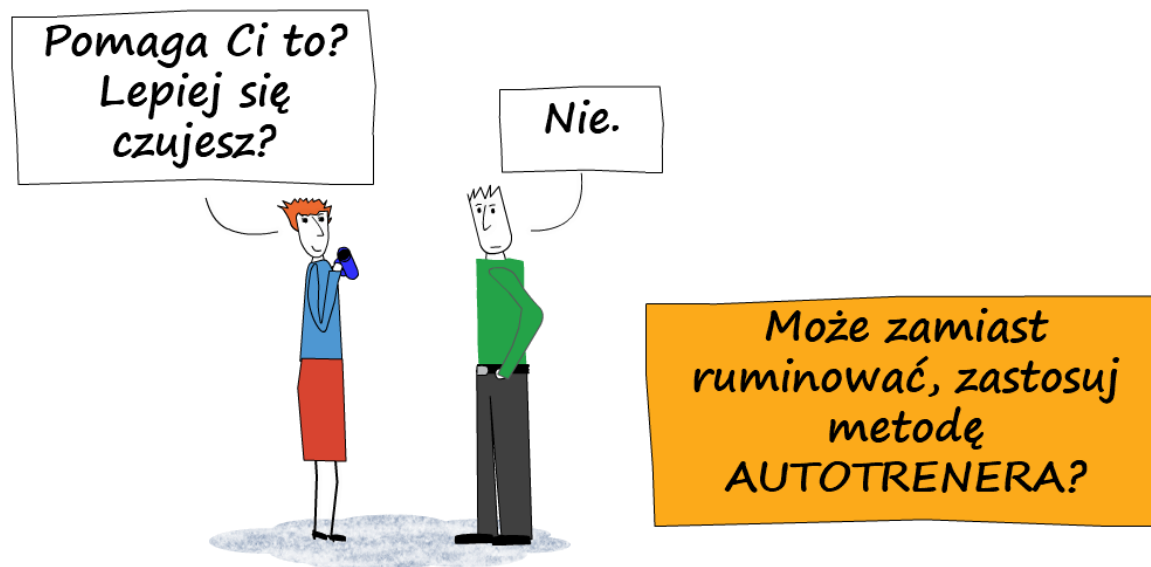
Pigułka wiedzy, wiedza w pigułce...

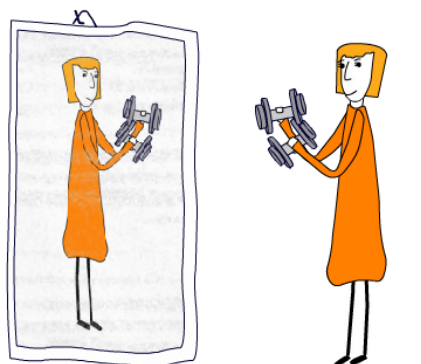


Metoda „Autotrenera”

Kto kontroluje w jaki sposób
bierzesz pigułkę?







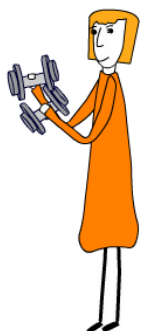
METODA AUTOTRENERA

2 PYTANIA:

By wzmocnić konstruktywne myślenie i ciągle się rozwijać, stosuj metodę AUTOTRENERA



METODA AUTOTRENERA



Docenianie jest paliwem dla wytrwałości. Doceniając siebie wzmacniasz własną energię.



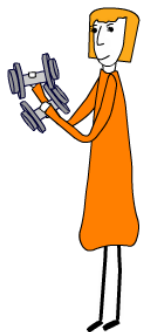
Zacznij od tego co dobrze - by wzmocnić pozytywne nastawienie.



Docenianie to też utrwalanie. Zrobieś/aś coś dobrze. W jakiej sytuacji kolejnej możesz to wykorzystać?



METODA AUTOTRENERA




Znajdując rozwiązania na przyszłość, wzmocnisz się, ponieważ widzisz, że:


- a. są rozwiązania
- b. potrafisz je znaleźć.

2. Co następnym razem mogę **POPRAWIĆ.**

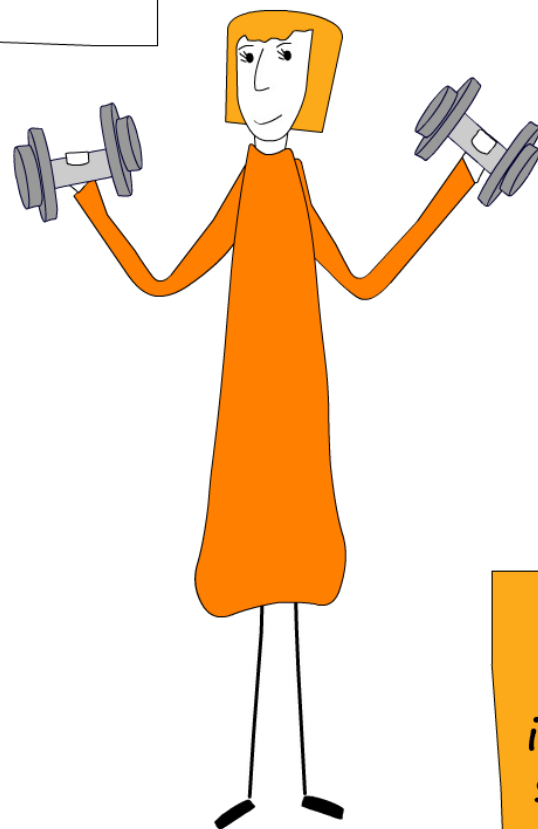
Gdy sytuacja się powtórzy masz gotowy scenariusz!


Nie pytaj - "Co zrobiłem/am źle?"
Przeszłość była, minęła i nie wróci.
Wyciągaj z niej wnioski na przyszłość (zamiast się "biczować")

Więc zamiast się obawiać powtórki, możesz zacząć na nią czekać, by wypróbować nowy sposób działania!



A TY?
Jak możesz zastosować
AUTOTRENERA
w najbliższym czasie?



Regularne stosowanie
AUTOTRENERA wzmacnia
odporność psychiczną, tak jak
regularne ćwiczenia, wzmacniają
mięśnie.

Koncentrujesz się na swoich
mocnych stronach
i na tym na co masz wpływ –
swoje działania w przyszłości.



dobry trener

Chcesz powiedzieć, że pigutka Ci się podobała?

Masz pytanie?

Napisz:
kontakt@dobrytrener.pl

A może chcesz powiedzieć, że pigutka Ci się bardzo podobała?



Pigułek ciąg dalszy nastąpi....

