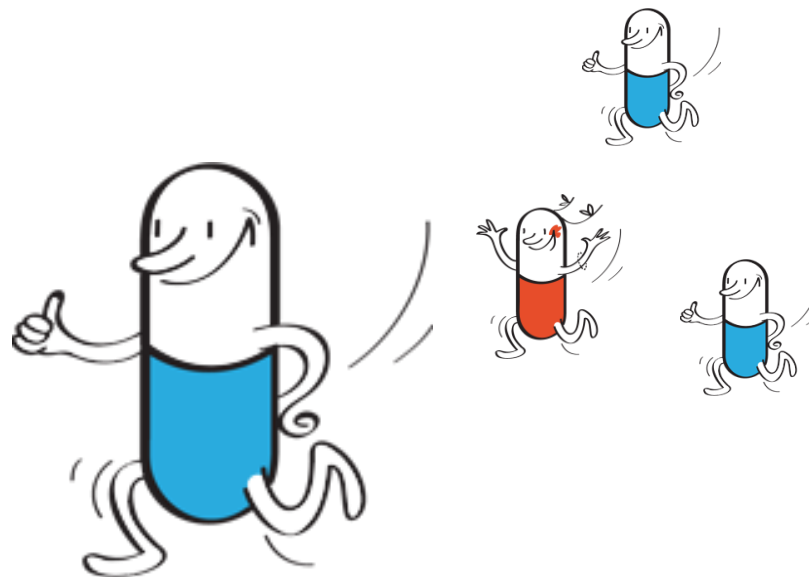


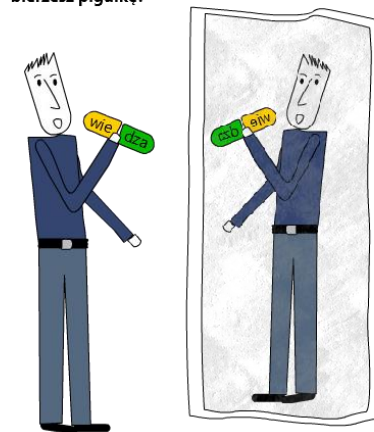
Nieustannie rozwijamy się,
by móc rozwijać innych...

Pigułka wiedzy, wiedza w pigułce...



Technika 10-10-10

Kto kontroluje w jaki sposób
bierzesz pigułkę?





Technika 10-10-10
zaczyna się od pytania

Jak będziesz się
czuć 10 minut
przed tą
rozmową



Stabo
zachęcające



Będę spięta,
zdenerwowana
Tak jak teraz,
kiedy o tym myślę

1

Kolejne pytanie:
Jak się będziesz
czuć 10 minut
po tej rozmowie



O!



Pewnie nadal
jeszcze
zdenerwowana,
Ale dumna, że ją
przeprowadziłam,
zadowolona, że
mam za sobą

2

Trzecie pytanie:

Jak się będziesz
czuć 10 dni po
tej rozmowie



Pewnie już
wcale nie
będę o niej
myśleć....



3

Możesz też zastosować tę technikę
do pytania: Jak się będziesz czuć
gdy NIE przeprowadzisz tej
rozmowy



Może już nie...
Teraz naprawdę
chcę ją
przeprowadzić!



4

A Ty?
W jakich sytuacjach
możesz skorzystać
z techniki
10-10-10?

Technika 10-10-10

3 pytania:

Jak się będziesz czuć
10 MINUT PRZED
podjęciem działania, które
TERAZ wydaje Ci się trudne,
nieprzyjemne



Uczucia zapewne będą niezbyt przyjemne.
Ale co z tego?
Idę o zakład, że teraz też nie czujesz się
jakoś super w związku z tą sytuacją.

Jak się będziesz czuć
10 MINUT PO tej sytuacji?
Na przykład po
przeprowadzonej
rozmowie?

Być może wyobrażasz sobie, że stres
jeszcze Cię nie opuścił.
Ale też pewnie wiesz, że będziesz
czuć dumę, że podjąłeś/aś wyzwanie.
A przynajmniej zadowolenie, że
masz już to za sobą....



Jak się będziesz czuć
10 DNI PO tej sytuacji?



10 dni???
W ciągu tych dziesięciu dni tyle
rzeczy się pojawi!

Ktoś za 10 dni będzie musiał
zadać Ci to pytanie, żebyś
w ogóle o tym pomyślał/a!



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?



Łap pigułkę...

