

MODUŁ 1 - MINDSET - TWOJE MOCNE STRON

Instrukcje: Wydrukuj i wypełnij tę kartę albo wypełni na komputerze. W krótkim czasie znajdziesz to, w czym jesteś na prawdę dobry/dobra.

Twoje zadanie: Mamy tendencję do niedoceniań siebie. To ćwiczenie pomoże Ci znaleźć swoje mocne strony w prosty i łatwy sposób.

Zaczynaj teraz:

1. Stwórz **listę 5-10 osób**, które Cię lubią i Cię zawsze wspierały. Jeżeli nie chcesz się tym dzielić z nikim, sam wypełnij poniższe odpowiedzi.
2. Zadaj każdej z tych osób poniższe pytania (Jeżeli to możliwe, poproś ich o odpowiedzi w krótkich punktach, jak nie, podsumuj ich wypowiedzi)
3. W twojej opinii, jak myślisz, jakie są moje **3 najmocniejsze cechy**?
4. W twojej opinii, robienie jakich trzech rzeczy **sprawia mi najwięcej radości/zabawy**?
5. **Dlaczego** myślisz, że to akurat to?
6. Jeżeli obudziłbyś mnie w środku nocy, **jakie problemy** ciągle byłbym w stanie **bardzo łatwo rozwiązać**? Jakie rzeczy bardzo łatwo mi przychodzi?
7. Spisz ich odpowiedzi poniżej
8. Kiedy już spisałeś ich odpowiedzi poniżej, zaznacz kółkiem najczęstsze odpowiedzi - to one będą informacjami na temat tego, co przychodzi Ci z łatwością.

Wskazówki do najlepszych odpowiedzi

- Użyj aplikacji typu (WhatsApp, Messenger, Viber)
- Najpierw wyślij im wiadomość o podobnej treści „Cześć, mogę Ci coś wysłać? Zajmie Ci to tylko 3 minuty. Okej?”
- Poczekaj na „**TAK**” i tylko wtedy wyślij do nich pytania (punkty 3-6)
- (W ten sposób nie obciążysz ich pytaniami i stworzyć zaciekawienie)
- Dodaj także, że mogą odpowiedzieć w formie audio wiadomości. W ten sposób sprawiasz, że to będzie dla nich najprostsze jak tylko możliwe aby dali Ci feedback.

ZBIERZ ICH ODPOWIEDZI TUTAJ - MOJE 3 NAJWIĘKSZE SILNE STRONY:

ZBIERZ ICH ODPOWIEDZI TUTAJ - 3 AKTYWNOŚCI, KTÓRE DAJĄ MI NAJWIĘCEJ SZCZĘŚCIA I SPEŁNIENIA:

ZBIERZ ICH ODPOWIEDZI TUTAJ - DLACZEGO DAJE MI TO SZCZĘŚCIA:

ZBIERZ ICH ODPOWIEDZI TUTAJ - JAKIE RZECZY / PROBLEMY MOGĘ ROZWIĄZAĆ Z ŁATWOŚCIĄ:
