



Æfing:

HVAÐA ÁRANGRI HEF ÉG NÁÐ Í LÍFINU?

INNGANGUR

sem konur erum við oft mjög góðar í að fagna og þakka afrek annarra og gera lítið úr okkar eigin. Ennfremur, þegar við klúðrum, er sjálfstraust okkar uppuríð og við höfum tilhneigingu til að alhæfa eins og: „Ég get aldrei náð þessu“; „Það er ég - hörmuleg mistök“ o.s.frv.

Á erfiðum augnablikum í lífi þínu ættir þú að hugleiða afrekin þín hingað til og nota þau sem akkeri fyrir sjálfstraust og sjálfstílrú.

MARKMIÐ

Æfingin miðar að því að þú búir til lista yfir 5 afrek þín hingað til. Þegar þú hefur sett þau fram ættir þú að búa til „umfjöllun í fjölmiðli“ fyrir hvert og eitt af þessum afreikum sem sýnir þig eins og ofurkonu sem hefur gert frábæra hluti, sem verðskulda að um þá sé fjallað í tímaritsgrein.

SKREF

SKREF 1: Veldu augnablik í lífi þínu þar sem þú hefur látið gott af þér leiða. Það gæti tengst daglegu lífi:

- Ég hef lært að stjórna fjármálum heimilisins. .
- Ég tók eftir hæfileikum barnsins míns til að dansa og fann viðeigandi danstíma fyrir það
- Mér hefur tekist að gera við brotna pípu á baðherberginu

Eða í tegnslum við menntun þína og starfsreynslu:

- Ég hef góða þekkingu og færni á Microsoft Office
- Ég hef hef lokið minni fagmenntun og á skírteini því til sönnunar

Eða eitthvað sem tengist áhugamálum þínum og hæfileikum:

- Ég náði að ljúka við að málverk til að hengja upp í herberginu mínu.
- Ég lærði að rækta tómata á svölunum mínum.





Skrifaðu niður hér:

SKREF 2: ÍTARLEGRI UPPLÝSINGAR UM SÖGUNA ÞÍNA

Hugsaðu um þær hindranirnar sem þú hefur staðið frammi fyrir í lífssögunni þinni. Hvernig komst þú yfir þær? Notaðir þú gáfur þínar, drifkraft, sköpun eða þekkingu? Hvernig leið þér í lokin? Er þetta afrek eitthvað sem þú segir oft sögur af eða heldur þú því bara fyrir þig?

SKREF 3

Ímyndaðu þér núna að manneskja, sem virkilega elskar og metur þig (ættingi eða góður vinur), sé blaðamaður hjá frægu tímariti. Þú deilir með henni/honum sögu þinni og hún/hann er undrandi. Hún/hann ákveður að skrifa grein í tímaritið um þig. Verandi blaðamaður þá er vinur þinn góður sögumaður sem skrifar á sannfærnandi og ástríðufullan hátt um sögu þína og um þær hindranirnar sem þú stóðst frammi fyrir og hvernig þú hefur sigrast á þeim. Blaðamaðurinn kynnir þig í greininni sem ofurkonu sem hefur gert kraftaverk. Vinur þinn hefur meira að segja ýkt sögu þína um 20-30%. Ímyndaðu þér þessa grein og hvernig hún myndi hljóma og skrifaðu hana hér.

Þegar þú ert tilbúin skaltu bera tímaritsgreinina saman við það sem þú skrifaðir í skrefi 1 og 2.

Ef textinn í þrepi 3 er svipaður því sem þú skrifaðir í þrepi 1 og 2 - prófaðu að endurskrifa þrep 3 aftur. Kynntu þig sem algjörlega frábæra, jafnvel þó að þú eigir erfitt með að trúa því að það geti verið satt.





SKREF 4

Útbúðu lista með að minnsta kosti 5 afrekum þínum hingað til í lífinu og skrifaðu niður hvers vegna þú ert svo stolt af þeim með því að nota stíl greinarinnar úr 3. skrefi.

Ef þér finnst ekki auðvelt að búa til tímaritsgrein um ofurkonuna fyrir hvert afrek þitt, ímyndaðu þér þá einstaklinga sem elskar þig virkilega og er mjög stoltur af þér – hvaða orð myndu þeir nota á meðan þeir lýstu því yfir hversu stoltir þeir eru af hverju og einu af afrekum þínum?

1

2

3

4

5

