



Æfing: HVAÐ VEITIR MÉR SJÁLFSTRAUS?

INNGANGUR

Sjálfskraust snýst um það hversu mikla trú maður hefur á því að maður geti náð árangri í tilteknum aðstæðum. Það er viðhorf okkar til okkar sjálfra, sem hjálpar okkur að bæta og ná markmiðum okkar. Það er sérstaklega þörf á sjálfskrausti þegar við stöndum frammi fyrir krefjandi aðstæðum, því það veitir okkur trú til að reyna að takast á við og vinna bug á erfiðleikunum. Sjálfsöruggt fólk stefnir hærra og nær frekar árangri. Annað fólk metur okkur oft út frá því sjálfskrausti sem við sýnum. Þess vegna er sjálfskraust mikilvægur eiginleiki sem skiptir máli að vinna í og þroska með okkur því það mun hjálpa okkur í því að skapa okkur stað og tilgang í lífi og starfi.

MARKMIÐ

Æfingin miðar að því að styðja konur í að finna mismunandi þætti í persónuleika sínum sem tengjast árangri, hæfni o.s.frv. sem byggja upp sjálfskraust.

STEPS

SKREF 1: Hafðu í huga fyrstu tvær æfingarnar, gerður lista yfir sem flest af:

- Afrekum þínum, sérstaklega þau sem þú hélst að þú myndir aldrei ná
- Persónulegum styrkleikum sem þú ert stolt af
- Áunninni þekkingu og færni
- Persónueinkennunum

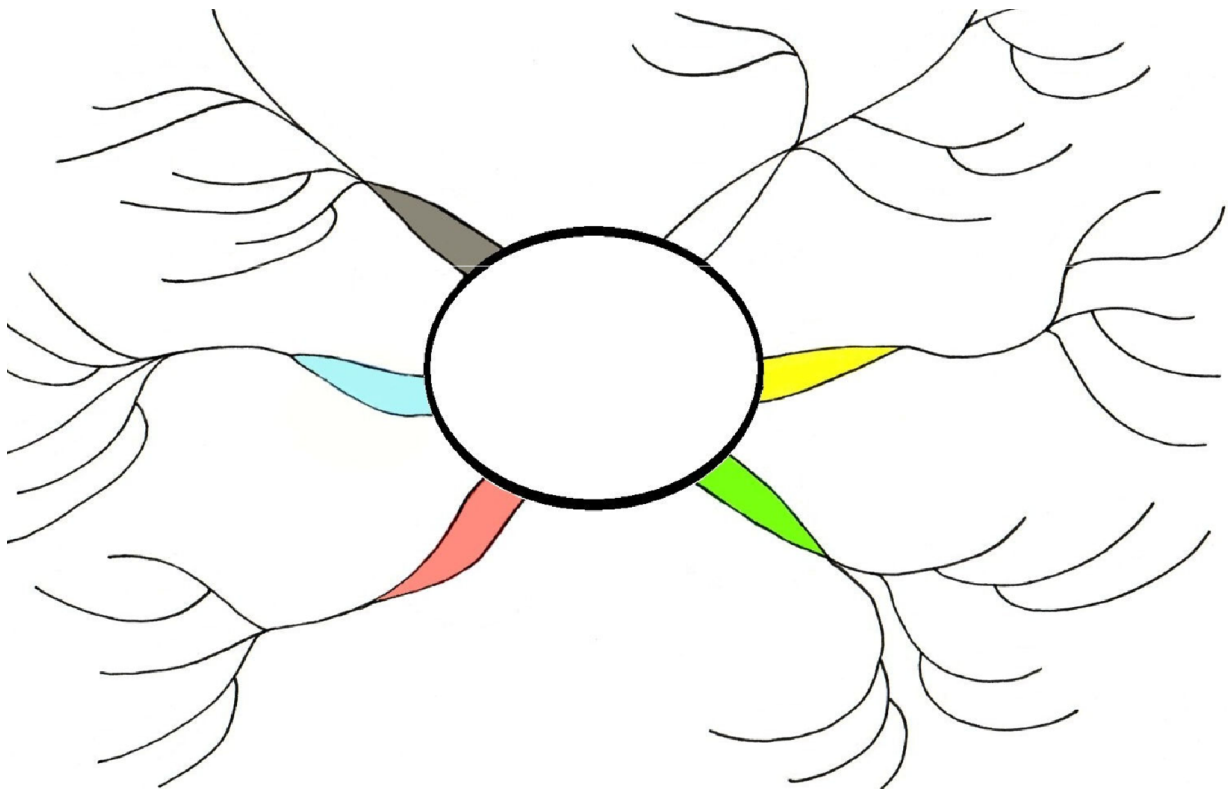
Skrifaðu þetta niður af handahófi þegar þér dettur það í hug.





SKREF 2: Kort fyrir sjálfstraustið

Skipuleggðu það sem þú hefur skrifað á sjálfstraust-kortið þitt og flokkaðu það sem þú hefur skrifað.



SKREF 3: Hugsaðu um:

- Aðrar hugmyndir sem þú getur bætt við flokkana sem þú hefur þegar greint og sett fram
- Eru aðrir flokka eða þætti sem þú getur bætt við hugarkortið þitt

Prentaðu út hugarkortið og hafðu það við hendina, til að minna þig á hversu margt það er sem eykur hjá þér sjálfstraust. Í hvert skipti sem þú hugsar um eitthvað sem þú getur bætt við sjálfstrausts-kortið þitt skaltu ekki hika, bættu því strax við.