



## Arkusz ćwiczeń: CO JUŻ OSIĄGNĘŁAM W MOIM ŻYCIU?

### WSTĘP

Jako kobiety jesteśmy naprawdę dobre w oklaskiwaniu i docenianiu osiągnięć innych i niedocenianiu własnych. Co więcej, kiedy popełniamy błędy, nasza pewność siebie wyczerpuje się i mamy tendencję do uogólniania typu: „Nigdy tego nie zrobię”; „To ja – totalna porażka” itp.

W trudnych momentach swojego życia powinnaś zastanowić się nad dotychczasowymi osiągnięciami i wykorzystać je jako kotwicę dla swojej samooceny i pewności siebie.

### CEL

Aktywność ma na celu pomóc Ci stworzyć listę 5 dotychczasowych osiągnięć. Kiedy to zrobisz, powinnaś również stworzyć swoją „historię medialną” dla każdego z tych osiągnięć, która przedstawia cię jako cudowną kobietę, która dokonała wspaniałej rzeczy, która zasługuje na opublikowanie artykułu w magazynie.

### KROKI

**KROK 1: Wybierz moment swojego życia, w którym zrobiłaś coś naprawdę dobrego. Może to być związane z życiem codziennym:**

- Nauczyłam się zarządzać domowym budżetem.
- Zauważyłam talent mojego dziecka do tańca i znalazłam najlepszą szkołę tańca dla niej/niego.
- Udało mi się naprawić ciekącą rurę w łazience.

Lub życiem edukacyjnym/zawodowym:

- Nauczyłam się Microsoft office.
- Uzyskałam certyfikat za szkolenie zawodowe

Lub z Twoimi hobby i innymi talentami:

- Ukończyłam obraz do mojego pokoju.
- Nauczyłam się uprawiać pomidory na moim balkonie.





Proszę napisz poniżej:

---

---

---

## KROK 2: Szczegóły Twojej historii

Pomyśl o przeszkodach, które napotkałaś w swojej historii. Jak je pokonałaś? Czy wykorzystałaś swoją inteligencję, zapał, kreatywność, wiedzę? Jak się czułaś na końcu? Czy to osiągnięcie jest czymś, o czym często opowiadasz historii, czy po prostu zatrzymujesz je dla siebie?

---

---

---

## KROK 3

A teraz wyobraź sobie, że osoba, która naprawdę cię kocha i docenia (twój krewny lub najlepszy przyjaciel) jest dziennikarzem znanego magazynu. Dzielisz się z nim/nią swoją historią, a ona jest zdumiona. Postanawia napisać dla ciebie artykuł w magazynie. Będąc dziennikarzem, twój przyjaciel jest dobrym opowiadaczem historii. Dlatego w bardzo mocny i pełen pasji sposób pisze o Twojej historii, o przeszkodach, które napotkałaś i o tym, jak je pokonałaś. Twoja przyjaciółka dziennikarka przedstawia Cię w swoim artykule jako Wonder Woman, która dokonała cudownego osiągnięcia. Wyolbrzymiła nawet twoją historię o 20-30%. Po prostu wyobraź sobie ten artykuł i jak by brzmiał i napisz go tutaj.

---

---

---

---

---

---

---

Gdy będziesz gotowa, porównaj to z tym, co napisałaś w krokach 1 i 2.

Jeśli tekst w kroku 3 jest podobny do notatek, które zrobiłaś w kroku 1 i 2 – powinienaś bardziej się postarać i przepisać tekst kroku 3. Zaprezentuj się naprawdę niesamowicie, nawet jeśli trudno uwierzyć, że może to być prawda.





#### KROK 4

Stwórz listę co najmniej 5 osiągnięć, które zrobiłaś do tej pory w swoim życiu i zapisz, dlaczego jesteś z nich tak dumna, używając stylu artykułu z kroku 3.

Jeśli nie jest ci łatwo stworzyć artykuł w magazynie Wonder Woman dla każdego z twoich osiągnięć, wyobraź sobie osobę, która naprawdę cię kocha i jest z ciebie bardzo dumna – jakich słów użyłaby, wyrażając, jak bardzo jest z każdego z nich dumna?

1

---

---

---

2

---

---

---

3

---

---

---

4

---

---

---

5

---

---

---

