



# РАБОТЕН ЛИСТ: КАКВО ВЕЧЕ ПОСТИГНАХ В ЖИВОТА СИ?

## ВЪВЕДЕНИЕ

Като жени, ние сме наистина добри в аплодирането и оценяването на постиженията на другите и подценяването на нашите собствени. Освен това, когато сбъркаме, самоувереността ни се изчерпва и сме склонни да правим обобщения като: „Никога не мога да направя това“; „Това съм аз – тотален провал“ и т.н.

В трудни моменти от живота си трябва да се замислите за постиженията, които сте постигнали до момента и да използвате това като котва за вашето самочувствие и увереност.

## ЦЕЛ

Дейността има за цел да ви помогне да създадете списък с 5 постижения, които имате до момента. След като го направите, трябва също да създадете своя „медийна история“ за всяко едно от тези постижения, която ви представя като страхотна жена, която е направила велико нещо, заслужаващо да бъде публикувано в статия в списание.

## СТЪПКИ

**СТЪПКА 1: ИЗБЕРЕТЕ МОМЕНТ ОТ ЖИВОТА СИ, В КОЙТО СТЕ НАПРАВИЛИ НЕЩО НАИСТИНА ДОБРО. МОЖЕ ДА Е СВЪРЗАНО С ЕЖЕДНЕВИЕТО:**

- а) Научих се да управлявам семейния бюджет.
- б) Открих, че детето ми има талант да танцува и намерих подходящ клас по танци за него/нея.
- в) Успях да ремонтирам спукана тръба в банята.

Или нещо, отнасящо се до вашето образование/професионален живот:

- а) Успях да овладеея работата с Microsoft Office.
- б) Получих сертификат от моето професионално обучение.

Или нещо, отнасящо се до вашите хобита или други таланти:

- а) Успях да завърша картината за моята стая.
- б) Научих се да отглеждам домати на балкона.



Запишете своя отговор тук:

---

---

---

## СТЪПКА 2 - ДЕТАЙЛИТЕ НА ТВОЯТА ИСТОРИЯ

Помислете за препятствията, с които сте се сблъскали във вашата история. Как ги преодоляхте? Използвахте ли вашата интелигентност, хъс, креативност, знания? Как се почувствахте накрая? Често ли разказвате за това постижение или просто го запазвате за себе си?

---

---

---

## СТЪПКА 3

Сега си представете, че човек, който наистина ви обича и цени (ваша роднина или най-добра приятелка), е журналист в известно списание. Споделяте с нея вашата история и тя е изумена. Тя решава да напише статия в списанието за вас. Като журналист, вашата приятелка е добра разказвачка на истории. Ето защо тя пише за вашата история, за препятствията, с които сте се сблъскали и как сте ги преодолели, по много изразителен и страстен начин. Вашата приятелка журналистка ви представя в статията си като Невероятна жена, която е направила чудотворно постижение. Тя дори е преувеличила историята ви с 20-30%. Само си представете тази статия и как би звучала и я напишете тук:

---

---

---

---

---

---

---

След като сте готови, сравнете го с написаното от вас в стъпки 1 и 2.

Ако текстът в стъпка 3 е подобен на бележките, които сте направили в стъпки 1 и 2 - трябва да се постараете повече и да пренапишете текста на стъпка 3. Представете се наистина страхотно, дори ако е трудно да повярвате, че това може да е истина.



#### СТЪПКА 4

Създайте списъка си с поне 5 постижения, които сте достигнали досега в живота си и запишете защо се гордеете с тях, като използвате стила на написаното от Стъпка 3.

Ако не ви е лесно да създадете статия за списание за всяко едно от постиженията ви като невероятна жена, просто си представете човек, който наистина ви обича и е много горд с вас – какви думи би използвал, докато изразява колко горд е с всяко едно на вашите постижения?

1

---

---

---

2

---

---

---

3

---

---

---

4

---

---

---

5

---

---

---