

# Co jest w Tobie fajnego?

Tego ćwiczenia nauczył mnie Sean Stephenson, gigant mający niewiele ponad dziewięćdziesiąt centymetrów wzrostu. To on uświadomił mi, że gdy spotykają nas stresujące sytuacje, skupiamy się głównie na popełnionych błędach i zapominamy o tym, co nam się udało. Wykonaj to ćwiczenie, aby przypomnieć sobie swoje zalety i osiągnięcia, co pozwoli Ci odzyskać poczucie własnej wartości niezbędne do wykonania ruchu w realizacji swojej wizji.

## A zatem, co fajnego możesz powiedzieć o sobie?

Wpisz w poniższym polu listę takich rzeczy. Aby Ci to ułatwić, przytaczam kilka pozycji z mojej listy:

- Przedkładałam dzieci nad pracę i własne osiągnięcia.
- Potrafię obsługiwać buldożer i koparkę.
- Nadal przyjaźnię się z najlepszym kolegą z piątej klasy.
- W wieku dwudziestu kilku lat byłem mistrzem Nowej Anglii w wyścigach skuterów śnieżnych na trawie.

## Teraz Twoja kolej