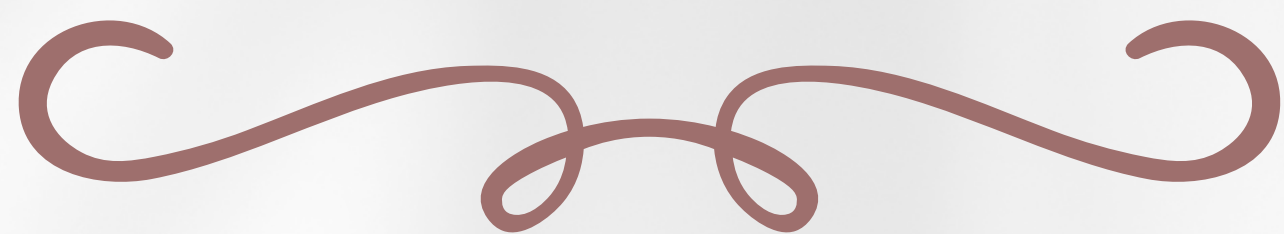


Jak pracować nad pozytywnym sobą?

*Dekalog osób faktycznie pragnących
zmiany*



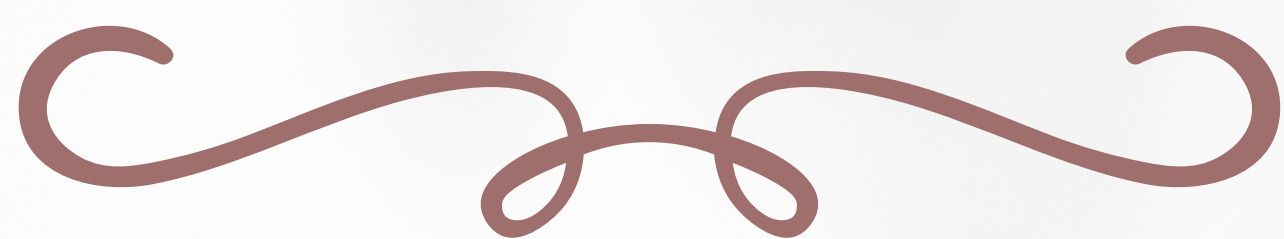
I. Otoczenie, w którym przebywasz ma na Ciebie wpływ, Pamiętaj o tym i dobieraj je starannie, gdyż ono także Cię kształtuje.



II. Poszukaj miejsc sprzyjających twoim celom, i ludzi, z którymi będzie ci po drodze – dołącz do nich. Obserwując, jak sobie radzą, możesz – poprzez modelowanie – przyswoić strategię działania.



III. Dążąc do celu, unikaj
przesadnego optymizmu. Lepszy
skutek może przynieść strategiczny
realizm, czyli wcześniejsze
przewidywanie, jakie trudności
mogą się pojawić i jak możesz się z
nimi uporać.

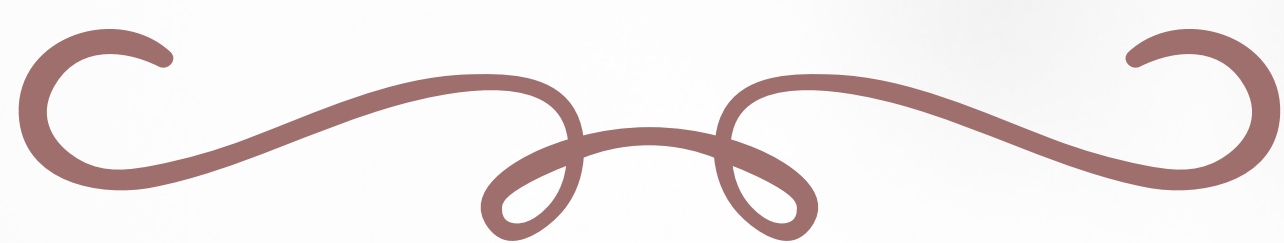


IV. Wyobrażaj sobie raczej
drogę na szczyt niż siebie na
szczytcie – to drugie poprawi Ci
nastroj, ale realnie niczego nie
zmieni.



V. Droge wytycza się, idąc.
Zanim podejmiesz decyzję, czego
chcesz, wpierw ustal,
eksperymentując na sobie, co w
twoim przypadku jest możliwe.

Podejmując działanie,
dopracowujesz się dobrej dla
siebie strategii.

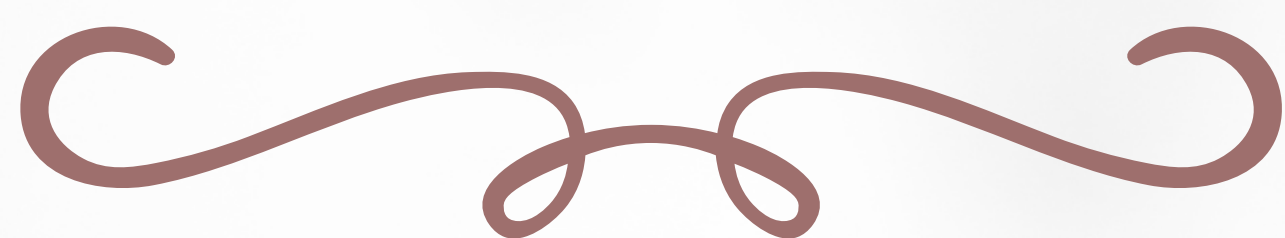


VI. Kieruj się raczej
wyobrażeniem, że może być
lepiej, niż niezadowoleniem z
tego, co jest.



VII. Zamiast się poprawić i wyrównywać to, czego w Tobie nie ma, poznaj i rozwijaj talenty, które masz. I szukając zajęcia, które pozwoli Ci je wykorzystać.

Twoje słabości w pewnych warunkach mogą okazać się atutem.



VIII. Ustal, co będzie znakiem, że się zmieniłeś ale uważaj z punktowym określeniem celu, bo każdy wynik poniżej tego progu uznasz za porażkę



IX. Rozpoznaj cechy, które chcesz w sobie zmienić i zastanów się, czy one poddają się zmianom. Zmiana to także akceptacja siebie, pamiętaj o tym.



X. Angażując się w ważne dla siebie działanie i dążąc do zmiany świata, na pewno – przy okazji mimochodem – zmienisz siebie.

Za: „Jak wygrać z własnym lenistwem czyli o praktyce odkrywania swoich potrzeb i możliwości działania w oparciu o 7 nawyków skutecznego działania Stephena R. Coveya”

