

Rozkvět sebevědomí

Sebevědomím není něco, co máme nebo nemáme.

Je jako květ, žíví se našimi zkušenostmi, péčí a pozorností.
Zastav se a podívej se na tři oblasti, které tě každý den posilují.

Všímej si toho, co už kvete.



Jméno: _____



Datum: _____



Dnes jsem tu pro sebe, protože:

1. UMÍM

Co umím a jaké pro
to mám důkazy?



Jak právě teď
tento květ rozkvétá?



poupě



napůl



naplno

Moje důkazy (zkušenosti, úspěchy, dovednosti,
pochvaly...)

2. ZVLÁDÁM

Co jsem v poslední
době překonala?



Jak právě teď
tento květ rozkvétá?



poupě



napůl



naplno

Moje důkazy (výzvy, změny, obavy, které
jsem překonala...)

3. PŘINÁŠÍM HODNOTU

Čím obohacuji
druhé?



Jak právě teď
tento květ rozkvétá?



poupě



napůl



naplno

Moje důkazy (komu pomáhám, co díky mně
funguje lépe...)

Moje reflexe



Který květ dnes rozkvétá nejvíce?



Který květ potřebuje více mé pozornosti a péče?



Jaký malý krok udělám v příštích týdnech,
aby všechny tři květy rozkvetly o něco silněji?



Líbí se Vám můj materiál?

**Budu moc ráda, pokud mi na mail
staskova.magdalena@gmail.com napíšete,
jak se Vám s ním s klientkami pracovalo.**

**Na tvorbu aktivity padlo minimálně jedno
kafe, takže pokud mě chcete podpořit, tak
mě na něj můžete pozvat.**

Díky,
Magdalena

**QR kód
na virtuální kávu**



č.ú. 1023446763/5500

www.magdastaskova.cz