



GLOW

Stima de sine - factorul
succesului

coralclub



Nº01

Scrive zilnic o listă de sarcini

Adăugă cuvântul VREAU la fiecare punct. Vrei să finalizezi totul în timp, nu? „Trebuie ...” se transformă în „Vreau ...”, greutatea gândurilor este înlocuită de lejeritate și ajunge energia pentru a obține rezultate.

Când nu există motivație - adăugă cuvântul „Pot”!
Bucură-te și sărbătorește succesele, felicită-te pentru îndeplinirea îndatoririlor zilnice, iar viața va fi plină de energia dorinței, a puterii și a admirației.

Nº02

Concentrare

Nu irosi energie din experiențe și activități inutile. Există suficientă forță pentru a continua dacă ești cu adevărat concentrată.

Nº03

REFUZUL LUCRURILOR neimportante

Consultă critic lista de sarcini, găsește sarcini impuse discret. Nu-ți fie teamă să-i deranjezi pe cei dragi, șefii și prietenii refuzând să le faci.

Nº04

Folosește motivația evenimentelor pe termen lung

Învață să aștepti recunoașterea târzie. Micile bucurii creează un sentiment de fericire, dar creează doar o iluzie a rezultatelor.

Nº05

Activitatea fizică măsurată

Activitatea fizică moderată este revigorantă. Înotul, alergatul, dansul și mersul pe jos te obolesc fără stres. Prin antrenarea corpului, vei obține tonus și endorfine. Activitatea regulată te va ajuta să te obișnuiești corpul cu efort.

Nº06

Ai grijă de tine însăși

Repetă cu voce tare: „Devin mai importantă, mai interesantă și mai iubitoare pentru mine”. Șterge prietenii mai puțin importanți de pe rețelele de socializare. Lasă în listă doar oamenii pe care îi iubești și urmărește tot ce li se întâmplă. Îmbracă-te bine și adecvat pentru ocazie, dar nu și pentru alții, pentru tine („O să mă simt confortabil așa toată ziua?”, „Nu va fi frig seara?”). Mănâncă fără distrageri, încearcă feluri de mâncare noi. Dă-ți voie să te bucuri de aceste momente. Îmbrățișările și zâmbetele oferite copiilor, părinților și prietenilor mențin sănătatea mintală.

Nº07

Distanțarea

Stai departe de oamenii care îți creează îndoieli cu privire la siguranța ta, rămâi în legătură cu cei care te fac mai încrezătoare, care îți oferă motivație și sprijin.

Nº08

Menține-ți postura

Menține-ți postura. Gesturile trebuie să fie deschise, strângerea de mână trebuie să fie puternică, mișcările libere. Uită de cuvintele „poate”, „probabil” și „nu știu”. Diplomații folosesc cuvântul „totuși” pentru a găsi o alternativă la greșelile lor. Învață să te bucuri de victoriile altora!