

Poznaj swoje SUPER MOCE

Skup się na tym co ważne! Jeżeli pracujesz nad poprawą swoich słabości, to możesz osiągnąć jedynie przeciętny efekt. Pracując nad rozwojem mocnych stron możesz osiągnąć poziom mistrzowski.

Twoje mocne strony wynikają z Twoich doświadczeń. Praca nad nimi będzie dla Ciebie przyjemnością.

W tym ćwiczeniu skup się na znalezieniu swoich 3 SUPER MOCY (mocne strony, które są ważne w Twojej obecnej życiowej sytuacji).

Na początku przeczytaj pytania, które naprowadzą Cię na właściwą odpowiedź:

- ❖ *Czym lubię się zajmować przez dłuższy czas i nie odczuwam zmęczenia?*
- ❖ *Co mogę robić bez końca nawet jeżeli nikt mi za to nie płaci?*
- ❖ *Jakie mocne strony wskazałoby moi bliscy jeżeli bym ich o to zapytał?*
- ❖ *W jakich obszarach lubię pomagać innym?*
- ❖ *Jakie życiowe doświadczenia ukształtowały mój charakter?*



PSYCHOLOGIA NA WYNOS

Do poniższej tabelki wpisz 3 SUPER MOCE, które obecnie są dla Ciebie najważniejsze. Pamiętaj, że muszą to być mocne strony, które już posiadasz. Nie wpisuj tam niczego, co masz w planach wypracować w przyszłości. Skup się na faktach.

Następnie do każdej SUPER MOCY wpisz 3 **pomysły** na jej wzmocnienie. Mogą to być nowe nawyki lub działania, które zwiększą Twoje doświadczenie.

Przykładowo, jeżeli Twoją SUPER MOCĄ jest *umiejętność ciekawego pisania*, to sposobem na *rozwinięcie* tej *umiejętności* będzie codzienny nawyk pisania jednego tekstu.

Moje najważniejsze SUPER MOCE	W jaki sposób wprowadzając drobną zmianę mogę wzmocnić swoją SUPER MOC?
1.	
2.	
3.	

