

NASTAWIENIE NA ROZWÓJ

Kiedy napotkasz na jakąś trudność, powiedz sobie...

- » Jeszcze tego nie umiem, ale jestem na drodze do nauczenia się.
- » Każdy ucząc się, popełnia błędy.
- » Skoro to, co robię, nie działa, mogę poszukać innego sposobu lub skorzystać z czyjegoś doświadczenia.
- » Krytyka pozwala mi lepiej zorientować się, co robię źle i co mogę poprawić.
- » Każdy podjęty wysiłek sprawia, że jestem w czymś coraz lepsza/lepszy.

Kiedy jesteś na dobrej drodze do sukcesu, powiedz sobie...

- » Dobrze mi to idzie, czyli wybrałam/wybrałem dobrą strategię.
- » Nauczyłam/nauczyłem się czegoś nowego.
- » Wykazałam/wykazałem się odwagą i wytrwałością w obliczu wyzwań i przeciwności.
- » Potrafiłam/potrafiłem się skupić, by wykonać to zadanie.

Jakie przekonania sprzyjają naszemu rozwojowi?

- » Inteligencję można rozwijać tak samo jak mięśnie.
- » Sukces polega na zdobywaniu wiedzy, umiejętności i dawaniu z siebie wszystkiego, by osiągnąć to, co dla nas ważne.
- » Niepowodzenia i błędy są naturalną częścią procesu uczenia się i źródłem informacji o tym, jakie środki zaradcze można podjąć następnym razem.
- » Nasz potencjał jest niezny – poznajemy go dopiero w trakcie mierzenia się z coraz trudniejszymi zadaniami.
- » Trudność to wyzwanie. Kiedy się z nią zmierzmy, stajemy się silniejsi i mądrzejsi.
- » Wytrwale dążymy do osiągnięcia wyznaczonego sobie celu. Jeśli wybrana najpierw strategia nie działa, to trzeba szukać innej.
- » Krytyka to informacja zwrotna, którą warto wziąć pod uwagę.
- » Sukcesy innych są inspiracją i mogą być źródłem informacji o działających strategiach osiągnięcia zamierzonych celów.
- » Stawanie się jest lepsze niż bycie.