

**ПЪРВА СЕДМИЦА****ОТКРИЙТЕ ВАШИТЕ СИЛНИ СТРАНИ***1 ден*

Ето ни на първата обиколка! Надявам се, че вие сте пълни с енергия и ентузиазъм. Началото винаги е важно – приканвам ви да държите под ръка вашите три обещания. Спазвайте ги. Прилагайте ги върху себе си, още при **първото упражнение** на курса.

**СТИГАТ ЛИ ВИ 10 УСПЕХА?**

Напишете 10 наистина хубави неща за вас, за всяка от тези области:

- ФИЗИЧЕСКА: 10 неща, които харесвате във вашето тяло
- ХАРАКТЕР: 10 ваши качества (достойнства)
- УСПЕХИ: 10 неща, които в миналото сте успели да направите
- ПРОЕКТИ: 10 важни неща, които искате да реализирате

Упълномощавам ви да преувеличавате!

Пссс... Трудно ли ви е? Е, случва се. Но не защото нямате ценни качества! А само защото напоследък те са станали невидими за вас. Ето някои идеи:



ТЕЛОСЛОЖЕНИЕ

Високи ли сте? Напишете го!

Имате хубава усмивка? Използвайте я!

Имате хубави, добре поддържани ръце? Приема се!

Имате една симпатична бенка, която ви характеризира? Поставете я в списъка!

ХАРАКТЕР

Имате ли чувство за хумор? Отлично!

Общителни ли сте? Уау!

Винаги ли подавате ръка на приятел в беда? Напишете го!

Мислите задълбочено? Прибавете го!

УСПЕХИ

Завършили сте с добра диплома? Успех!

Добри ли сте в кухнята? (Правите ли торта? А капама?) Успех!

Спечелили сте медал, упражнявайки някакъв спорт? Успех!

Спестили сте пари за една чудесна ваканция? Успех!

ПРОЕКТИ

Искате да срещнете вашата идеална половинка? В списъка!

Искате да смените работата си, за да изразите вашето творчество? Напишете го!

Искате да се преместите и да живеете в чужбина? В списъка!

За днес стига толкова. Попълнете вашите списъци. Когато сте сигурни, че са окончателни ги прехвърлете в Тетрадката на вашето самочувствие. Сега затворете очи, поемете дълбоко дъх и после издишайте... **в червено. Припомнете си всичко, което написахте оцветено само **в червено**.**



РАЗСЪЖДЕНИЕ

Сега, след като направихте упражнението се попитайте:

- В коя област имах най-много затруднения да открия моите 10 успеха?
- Кой от четирите списъка беше най-лесен за попълване?
- Очаквах ли този резултат?