

Amire büszke lehetsz 2010-ben!

Amire büszke lehetsz 2010-ben!

Vegiggondoltad már mennyire elképesztően sok minden történt veled az idei évben? Ha még nem került rá sor, akkor itt az ideje, hogy számot vess a mögötted álló esztendővel, mert talán nem is gondolnád, de elképesztően sok dolgot vittél véghez az idén is, amire méltán büszke lehetsz.

Ilyenkor az új év beköszönte előtt minden évben sorra veszem az elmúlt év történéseit, amik között bőséggel találok rengeteg megoldott nehézséget és nagyon sok sikert is, amik az adott pillanatban, talán nem is téntek olyan komoly eredménynek, de így utólag átgondolva nagyban hozzájárultak az év egészének a sikeréhez.

Nem volt hiábavaló, amiért annyit küzdöttél!

Tudod én sem csináltam meg mindig ezt a kiértékelést, pedig elképesztően fontos, hogy mielőtt egy új időszakba belevágsz, tudd, hogy a megelőző időszakban milyen konkrét eredményeket értel el.

Fantasztikus érzés ilyenkor az év végen látni azt, hogy bár elképesztően nehéz volt az év, egyáltalán nem volt hiábavaló mindaz a fáradtság, amivel a feladatok megoldása járt.

Írj gyQzelmi listát!

Vedd sorra azokat az eredményeidet, amikre büszke vagy, meg akkor is, ha kis eredmények, hiszen látva az összképet, teljesen más színben látod majd önmagadat is. A sikerek összegzése hihetetlen önbizalommal tölt fel téged, ami nagyon fontos ahhoz, hogy újult erQvel vágj bele a következQ évbe.

Készíts egy listát az idei év eredményeirQl és tedd ki magad elé egy jól látható helyre, hogy ha a következQ évben elbizonytalanodsz, akkor lásd, hogy érdemes tovább küzdeni, mert késQbb meg lesz az eredménye is.

Jutalmazd meg magad!

Nagyon fontos, hogy ne csak lásd az eredményket, hanem ismerd is el magad számára, hogy sikeres voltál. Ajándékozd meg magad a siekereid elismerése képpen.

Lepd meg magad valamivel, amire, már nagyon régóta vágysz, mert ezzel azt üzened a tudatalattidnak, hogy mindig érdemes kitartóan dolgozni, hiszen meg lesz az eredménye.

Ez az ajándék megint az önbizalmadnak szól. Ha megajándékozod magad, akkor a siker és a magabiztosság érzését is odaadod magadnak.

Ha mégsem érzed sikeresnek magad...

Ha most úgy érzed, hogy semmi sem úgy sikerült, ahogy szeretted volna, akkor az lehet a baj, hogy nem volt konkrét elképzelésed arról mit is akarsz valójában. Ezt úgy hívják, hogy célkitűzés, ami nélkül csak sodródsz az élet folyamában.

Ha nem tudod, hogyan kell jól kitűzni a célokat, az nem a te hibád, hiszen ezt sajnos nem tanítják az iskolában, pedig nagyon fontos lenne, ezért erről fogok írni a következő üzenetben.

