

# WYCHODZENIE ZE STREFY KOMFORTU

ZAPRASZAM CIĘ DO PODĄŻANIA ZA PYTANIAMI, ŻEBY LEPIEJ ZROZUMIEĆ SWOJE OBAWY ZWIĄZANE Z ZACZYNIANIEM CZEGOŚ NOWEGO I WYCHODZENIEM ZE STREFY KOMFORTU

ZAPISZ SWÓJ CEL:

CZEGO SIE OBAWIASZ W ZWIĄZKU Z REALIZACJĄ TEGO CELU?



CO MOŻESZ ZROBIĆ ŻEBY ZMNIEJSZYĆ Z TYM ZWIĄZANE RYZYKO I ZAAKCEPTOWAĆ TĄ NIEPEWNOŚĆ?



JAKIE GŁÓWNE ETAPY POWINIENESZ ZAPLANOWAĆ BY ZREALIZOWAĆ SWÓJ CEL?



JAKIE MAŁE KROKI DO JEDNEGO Z WYŻEJ WYPISANYCH ETAPÓW MOŻESZ JUŻ ZAPLANOWAĆ ?



JAKIE DOBRE RZECZY STANĄ SIĘ JAK ZREALIZUJESZ SWÓJ CEL? WYPISZ KILKA POZYTYWNYCH ZDAŃ NA TEN TEMAT.



JAK PORADZISZ SOBIE Z NAPOTKANĄ TRUDNOŚCIĄ PODCZAS REALIZACJI CELU? WYPISZ KILKA SYTUACJI JAKIE MOGĄ SIĘ ZDARZYĆ I W JAKI SPOSÓB CHCESZ NA NIE ZAREAGOWAĆ.



ZASTANÓW SIĘ CO MOŻE PÓJŚĆ NIE TAK I JAKIE WNIOSKI MOŻESZ Z TEGO WYCIĄGNAĆ? SKUP SIĘ NA TYM BY ZYSKAĆ NA SYTUACJI W KTÓREJ MOŻESZ HIPOTETYCZNIE ODNIEŚĆ NIEPOWODZENIE.



ZAPISZ TERAZ SWOJE NOWE PODEJŚCIE DO WYCHODZENIA ZE STREFY KOMFORTU  
NA PODSTAWIE ODPOWIEDZI JAKIE UDZIELIŁEŚ NA WCZEŚNIEJSZE PYTANIA.  
MOŻESZ OPISAĆ JAKIE PODEJŚCIE ZGODNIE Z 7 KROKAMI BĘDZIESZ MIEĆ PRZY  
REALIZACJI OKREŚLONEGO DZISIAJ CELU.

**SMALL STEPS  
ARE BETTER  
THAN NO STEPS**

