Prokurator i obrońca

Niskie poczucie własnej wartości działa jak prokurator bez obrońcy: każdy błąd to dowód, każdy sukces to fart. Ta karta daje Ci obrońcę. Wpisz zdanie, którym najczęściej się skreślasz, i zbierz dowody z obu stron.

Zdanie, którym się skreślam	Co mówi prokurator	Fakty obrońcy (da się je sprawdzić)	Wyrok Dorosłego

Przykład: „Nic mi się nie udaje” · prokurator: „zawaliłem prezentację” · obrońca: „dwa lata dobrych ocen, klient wrócił, premia w marcu” · wyrok: „Jedna prezentacja wyszła słabo. Reszta wychodzi”.

10 faktów o mnie, które da się policzyć

Nie „jestem fajny”, tylko „od trzech lat ludzie z zespołu przychodzą do mnie z problemami”. Dziecko Cienia nie słucha opinii. Fakty słyszy.

1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.

Tydzień małych dowodów

Poczucie wartości rośnie bardziej od tego, co robisz, niż od tego, co sobie mówisz. Przez 7 dni zapisuj wieczorem jedną rzecz, która Ci dziś wyszła. Nawet małą.

Poniedziałek

Wtorek

Środa

Czwartek

Piątek

Sobota

Niedziela

Komplement przyjęty bez „e tam”

MOJE MOCNE STRONY

CO DAJE MI SIŁĘ

Jedna obietnica wobec siebie na miesiąc

Mała i taka, którą na pewno dotrzymasz. Każda dotrzymana obietnica to dowód, z którym prokurator nie wygra.

☐ Tydzień 1 ☐ Tydzień 2 ☐ Tydzień 3 ☐ Tydzień 4

> *Spróbuj przez tydzień mówić do siebie tak, jak mówisz do dzieci przyjaciół. Bez „znowu to zawaliłaś” i „ogarnij się”.*

Za 3 miesiące przeczytaj swoje dowody

Prokurator w głowie ma dobrą pamięć do porażek i słabą do sukcesów. Przepisz swoje 10 faktów i obietnicę do listu do siebie, a my przypomnimy Ci o nich mailem.



Piszesz dziś

Kilka zdań do siebie, nic więcej nie trzeba.



Zaklejamy

List szyfrujemy w chwili zapisu. Nikt go nie czyta.



Wraca do Ciebie

Mailem za 3 miesiące, pół roku albo rok.

> *Zacznij od trzech zdań: zdanie, którym się skreślam, trzy fakty, które mu przeczą, i obietnica na najbliższy miesiąc.*

Zeskanuj kod telefonem albo wejdź na

listdosiebie.pl

Napisanie listu jest bezpłatne. Nie musisz zakładać konta.

Co dziś najbardziej odbiera Ci spokój?

List prowadzony **Spokój** pyta o sześć źródeł stresu: odpoczynek, myśli, ciało, wpływ, granice i ludzi, i pokazuje, które z nich obciąża Cię najbardziej. Znajdziesz go na **listdosiebie.pl/prowadzone/spokoj**. Pierwsze pytania i dwa pierwsze wyniki są za darmo.