



Что делать, чтобы подпитывать свои сильные качества

Очень часто нас учат работать над своими недостатками. Таким образом люди фокусируются не на том, что у них получается, а на том, что не получается. Этот чек-лист создан, чтобы помочь тебе обратить внимание на то, в чем ты хороша и подпитывать свои сильные стороны ежедневно. Буду рада посотрудничать, пиши мне в FB <https://www.facebook.com/annaheyeva> или на annaheyeva@gmail.com

Заведи дневник своих достижений

Это может быть блокнот или тетрадь, которая тебя радует. Там можно писать разноцветными ручками и рисовать

1 раз в день (можно перед сном) вспомни и запиши 3 вещи, за которые ты себе благодарна

Можно делать пометки в телефоне, перед тем, как поставить будильник

1 раз в неделю вспомни и запиши 5 вещей, которые у тебя получились прекрасно

Если кажется, что похвалить себя не за что - вспомни самое простое, но ценное (например, помогла кому-то, переборола страх и попробовала, приготовила для близких ужин). Записывать можно в дневник достижений.

Делись своими достижениями в социальных сетях - это поможет получить поддержку и присвоить свои победы

У нас принято осуждать людей, которые "хващаются". Отбрасывай эту мысль и делись с людьми своим опытом - это будет полезно и тебе и твоей аудитории.

Запрашивай поддерживающую обратную связь у коллег и друзей

- Что из моих действий тебе помогло? - В чем, на твой взгляд, моя суперсила? - Какие качества ты ценишь во мне?

Увеличивай время нахождения в "зоне мастерства"

На воркшопе я рассказывала, что "зона мастерства" в профессиональной сфере - это когда ты делаешь то, что получается у тебя лучше всего

Включайся в работу над проектами (коммерческими или волонтерскими), чтобы использовать свои сильные стороны

Узнай, что такое воркшоп I'm Remarkable, пройди его или даже стань фасилитаторкой

<https://iamremarkable.withgoogle.com>

Отправляй куда подальше внутреннего критика

Критика нужна, чтобы становиться лучше. А если она останавливает тебя от действий - выбрасываем!

Прочитайте книгу Ангуса Риджвея и Тала Бен-Шахара "Управление без власти и контроля" (The joy of leadership)

Создано с помощью онлайн сервиса Чек-лист | Эксперт: <https://checklists.expert>

как это убрать?