



1.HÉT

Találkozz ma azzal a családtagoddal, akinek a jelenlétében önmagad lehetsz!

2.HÉT

Írd fel a legutóbbi dicséretet, és bővítsd a listát, amikor újabbat kapsz!

3.HÉT

Állíts be egy képet, ami szép emléket idéz, képernyővédőnek vagy jól látható helyre!

4.HÉT

Használj megnyugtató illatot fontos pillanatok előtt!

5.HÉT

Írj mantrát, ha valaki mellett szorongsz a munkahelyeden!

6.HÉT

Írd fel kulcsszavakban, milyen problémát oldottál meg, amiről nem hitted volna!

7.HÉT

Tedd ki a kedvenc idézeted, ami erőt ad nehéz helyzetekben!

8.HÉT

Találkozz ma azzal a kollégáddal, akinek a jelenlétében önmagad lehetsz!

9.HÉT

Cseréld le a negatív belső monológod egy pozitívrá, és mondd ki hangosan!

10.HÉT

Töltsd ki a Johari-ablakot, hogy lásd, milyen jó tulajdonságaidat bagatellizálsz!

11.HÉT

Gondold végig, akit irigyelsz, vajon mit irigyelhet tőled!

12.HÉT

Találkozz ma azzal a barátoddal, akinek a jelenlétében önmagad lehetsz!

13.HÉT

Állítsd be a kedvenc önbizalomnövelő zenéd csengőhangnak, vagy hallgasd naponta!

14.HÉT

Írj mantrát, ha egy családtag mellett szorongsz, és nem tudod elkerülni!

15.HÉT

Kérdezd meg a Mesterséges Intelligenciát, mit tennél az önbizalom webshop kosaradba!

16.HÉT

Írd le 5 sikered, amit mások is elismertek!

17.HÉT

Mondd ki hangosan, miben vagy elég jó!

18.HÉT

Adj ma visszajelzést annak, aki legutóbb megdicsért!

19.HÉT

Tölts pár percet naponta abban a testhelyzetben, amiben magabiztos vagy!

20.HÉT

Próbáld ki újra egy régi, elfeledett tulajdonságodat biztonságos környezetben!

21.HÉT

Végezd gyakrabban azt a tevékenységet, amiben magabiztos vagy!

22.HÉT

Keress szövetségest, aki segít átírni az önkorlátozó mondataidat!

23.HÉT

Adj pozitív visszajelzést ma egy kevésbé magabiztos ismerősödnek!

24.HÉT

Kérdezd meg a szeretteidet, mit tartanak értékesnek benned!

25.HÉT

Tűzz ki egy reális célt a hétre, amit biztosan el tudsz érni!

26.HÉT

Ismerkedj meg egy optimista emberrel ezen a héten!

27.HÉT

Írd le, mit irigyelsz egy híres embertől, és mit irigyelhet ő tőled!

28.HÉT

Írj le 3 dolgot, amit irigyelnének tőled, ha filmhős lennél!

29.HÉT

Dicsérd meg magad azért, amiket az elmúlt napon, héten, hónapban tettél!

30.HÉT

Vedd fel újra azt a ruhát, amiben magabiztosnak érezted magad!

31.HÉT

Nézz meg 3 inspiráló TED-előadást az önbizalomról!

32.HÉT

Írj levelet fiatalkori önmagadnak, és őrizd meg nehezebb napokra!

33.HÉT

Írj 3 dolgot, amitől különleges vagy!

34.HÉT

Hívd el kávézni azt, aki legutóbb inspirált!

35.HÉT

Írd le, hogyan inspirálhatnád újra a környezeted!

36.HÉT

Írd le, milyen karakter lennél egy filmben, és mik az erősségeid!

37.HÉT

Sétálj a természetben, és közben tudatosan gondold az erősségeidre és értékeidre.

38.HÉT

Élvezd a kedvenc évszakod, vagy olvass, nézz róla filmet!

39.HÉT

Gondold át, hogyan segítené egy jó tulajdonság az önbizalmadnak!

40.HÉT

Teremts kapcsolatot a példaképeddel, vagy olvass tőle!

41.HÉT

Találd meg magadban a példaképed tulajdonságainak csíráit!

42.HÉT

Fókuszálj pár percet arra a testi adottságodra, amivel elégedett vagy!

43.HÉT

Adj visszajelzést annak, akinek az elismerésére vágysz, és kérj te is!

44.HÉT

Sétálj egyedül, ha problémád van, és figyeld a megoldásokat!

45.HÉT

Írd le, mi segített az első próbálkozásodbán, és próbálj ki valami újat!

46.HÉT

Írd ki a hibáid tanulságát jól látható helyre!

47.HÉT

Írd meg az önbizalom-szerződésed első 3 pontját, és olvasd el reggelente!

48.HÉT

Tegyél ma egy kis lépést azért, amit régóta halogatsz!

49.HÉT

Mondd magadnak is azt, amit a legjobb barátodnak mondanál biztatásként!

50.HÉT

Írd le azt a 3 helyzetet, ahol a legjobbat hoztad ki magadból!

51.HÉT

Segíts magadnak olyan magabiztossággal, ahogy másoknak szoktál!

52.HÉT

Tedd fel magadnak: „Mit tennék, ha nem félnék?” – és tedd meg!

