

Webinar nr 1:

**Pewność siebie
a samoocena**

<http://Jak-Zdobyc-Dziewczyne.pl/webinary>

Różnica między samooceną a pewnością siebie

- Pewność siebie to innymi słowy kompetencja w danej dziedzinie.
- Samoocena to jest to, co **Ty myślisz na swój temat** i jak się do siebie odnosisz. Przekonanie, że zasługujesz na szczęście i poradzisz sobie z życiowymi przeszkodami.
- Żadna ilość zapewnień innych ludzi nie pomoże, jeśli sam nie uważasz, że zasługujesz na szczęście

Ćwiczenie Rozgrzewkowe

- „Gdybym miał **pewność**, że **poradzę sobie** ze wszystkimi wyzwaniami życiowymi i osiągnąłbym sukces, to...”
- Dokończ powyższe zdanie 5 razy najszybciej, jak to możliwe tym, co Ci przyjdzie do głowy.

Czego się nauczyłeś?

- Mamy blokady, o których nawet nie zdajemy sobie sprawy.
- Masz niesamowitą umiejętność pokonywania życiowych trudności.
- Masz prawo do tego, aby odnieść sukces.
- Ludzie nie doceniają swoich zdolności.
- Szukamy potwierdzenia swoich przekonań.

Czym nie jest zdrowa samoocena?

- Strach przed arogancją.
- Chodzi o to, aby samoocena była **zdrowa, prawdziwa, trafna, oparta na rzeczywistości.**
- Samoocena to **pewność do radzenia sobie z trudnościami, zasługiwanie na szczęście oraz trafność oceny swoich możliwości.**

Buduj umiejętności w kluczowych sferach życia

- Zdrowie – nie mając zdrowia nie możesz cieszyć się pieniędzmi i relacjami
- Relacje – nie mając relacji nie możesz cieszyć się pieniędzmi i zdrowiem
- Pieniądze – nie mając pieniędzy nie możesz cieszyć się relacjami i zdrowiem
- Jako ludzie mamy 3 największe w.w. potrzeby i bez którejkolwiek z nich nie możemy być zadowoleni z życia.
- **Potrzeby napędza cierpienie i ból**
- Zauważ, że bez zaspokojenia podstawowych potrzeb nie da się na niczym innym skupić.

<http://Jak-Zdobyc-Dziewczyne.pl/webinary>

Nasze potrzeby mają 3 poziomy

- Fizyczny – przetrwanie, czyli zdrowie i poczucie bezpieczeństwa, za które odpowiadają pieniądze.
- Emocjonalny – relacje międzyludzkie
- Intelktualny – potrzeba samorealizacji i wysokiego poczucia własnej wartości

Zadaj sobie poniższe pytania:

- Czy czujesz, że zasługujesz na szczęście?
- Czy czujesz, że masz **pozwolenie** na to, aby czuć się szczęśliwym i odnosić sukcesy?
- Czy czujesz, że **poradzisz sobie z problemami życiowymi?**
- Jeżeli, na którekolwiek pytanie odpowiedziałeś NIE...
- **Skąd pochodzi to przekonanie?**
- Zapisz skąd to pochodzi...

<http://Jak-Zdobyc-Dziewczyne.pl/webinary>

Zdrowie

- Ludzie o wysokiej samoocenie traktują się fizycznie lepiej niż ludzie o niewłaściwej samoocenie.
- Ćwiczenie: **Poczuj się dumny z tego, że zajmujesz przestrzeń wokół siebie.**
- Pamiętaj o 3 konsekwencjach jedzenia i picia (jak się będę czuł TERAZ, za 2 do 3 godziny i jaki to ma na mnie wpływ w ciągu 20 i więcej lat)
- Praktykuj 8 h snu i 30 minut ćwiczeń dziennie.

Ćwiczenie:

- *„Jeśli poświęcę 5% więcej uwagi mojemu zdrowiu, to...”*
- Dokończ powyższe zdanie 5 razy najszybciej, jak to możliwe tym, co Ci przyjdzie do głowy.

Związki

- Zaprzyjaźniamy się z ludźmi podobnymi do nas.
- Traktujemy innych ludzi tak, jak odnosimy się do siebie.
- Jeśli nie wierzysz, że zasługujesz na szczerzy związek pełen miłości, to sam będziesz sabotował swoje życie.

Ćwiczenie: Nie zmieniaj ludzi. Akceptuj ich takimi, jakimi są z ich najciemniejszymi stronami.

Rozmawiaj z ludźmi z **głębokim przekonaniem, że zasługujesz na szczęście i Twoje potrzeby powinny być również spełnione.**

Ćwiczenie:

- *„Jeśli poświęcę 5% więcej uwagi moim potrzebom w relacjach międzyludzkich, to...”*
- Dokończ powyższe zdanie 5 razy najszybciej, jak to możliwe tym, co Ci przyjdzie do głowy.

Pieniądze:

- Średnia dochodów Twoich 5 najbliższych osób, jest podobno Twoją średnią.
- Obiecay sobie, że nauczysz się wszystkiego, co potrzebne, aby uzyskać taki poziom życia, jaki chcesz osiągnąć.
- Marketing i sprzedaż to 2 najważniejsze umiejętności biznesowe.
- Rozwiń jedną umiejętność w ciągu kolejnych 30 dni. Jeśli nie wiesz, w jakim obszarze to skup się na **edukacji i technologii**. Np. szybkie czytanie lub marketing w social media <http://Jak-Zdobyc-Dziewczyne.pl/webinary>

Zacznij tworzyć 100% więcej wartości niż dotychczas

- Obojętne czy Ci teraz za to płacą czy nie.
- Dziel się z ludźmi swoimi umiejętnościami. Jeżeli jesteś np. mechanikiem powiedz znajomym lub ludziom na YouTube, jak mogą sami wykonać drobne naprawy w swoim samochodzie. **Twórz więcej wartości dla ludzi.**
- Dzisiaj nie ma już sekretów. Jeżeli Ty tego nie zrobisz i nie zaczniesz działać, to zrobi to ktoś inny.

Ćwiczenie:

- *„Jeśli poświęcę 5% więcej uwagi moim umiejętnościom zarabiania pieniędzy, to...”*
- Dokończ powyższe zdanie 5 razy najszybciej, jak to możliwe tym, co Ci przyjdzie do głowy.

**Twoje życie jest ważne – walcz o nie
i doceniaj je**

Sesja Pytań I Odpowiedzi:

Zapisz się na 4 majowe webinary na stronie:

Jak-Zdobyc-Dziewczyne.pl/webinary

<http://Jak-Zdobyc-Dziewczyne.pl/webinary>