“Opinia altora despre tine nu trebuie sa devina realitatea ta”

* Less Brown

Parerea ta despre propria persoana este cel mai probabil una eronata si asta pentru ca tindem sa ne lasam influentati de parerile celor din jur. In momentul in care nu mai esti in contact cu sinele tau, tendinta este sa dai viata spuselor celor din jur, iar opiniile celorlalti legate de persoana ta se adeveresc.

“Vezi? Ti-am spus eu ca asa esti/e?” -> Cat de des auzit fraza aceasta?  
  
Tocmai de aceea, in cadrul acestui worksheet, o sa punem accent pe autocunoastere. Este timpul sa te detasezi de spusele altora si sa devii mai constient de calitatile si trasaturile tale fara a mai fi nevoie de o validare exterioara a acestora.

1. Gandeste-te la TINE si scrie mai jos toate lucrurile de care esti tu cu adevarat constient. Apoi, ofera-le si un motiv care te face pe tine constient de ele.

ATENTIE -> Motivul trebuie sa fie generat de tine si nu de altcineva. Exemplu: Sunt inalt, pentru ca m-am masurat si am 1,86 cm. Eu am generat acest lucru, au am creat aceasta concluzie. EU, nu altcineva.

|  |
| --- |
| Ce stiu despre mine? |
| 1.  2.  3.  4.  5.  6 |

Acum ca esti constient de cateva aspect legate de propria ta persoana, este timpul sa patrunzi si mai mult in autocunoasterea ta. Dupa cum am discutat in clip, ti-am pregatit accesul la 2 teste foarte importante care pe mine m-au ajutat foarte mult. Mi-au dat imboldul necesar sa devin ceea ce sunt in momentul de fata. Folosindu-le inteligent garantez ca vor avea acelasi efect si asupra ta:  
  
1. Myers Briggs Test => <http://www.humanmetrics.com/cgi-win/jtypes2.asp> (ctrl + click) (da, testul Myers Briggs este controversat si contestat de multi psihologi ca unealta, el nefiind dezvoltat de psihologi. Pentru mine si clientii mei a dat rezultate bune si firme din top 500 continua sa il foloseasca in cadrul departamentelor HR, asadar ti-l recomand cu observatiile de rigoare)

2. Hexaco Test => <http://hexaco.org/questionnaire_consent> (ctrl + click)

Acum ca ai facut aceste teste si te-ai identificat cu multe aspecte din rezultatele lor, completeaza tabelul cu noile lucruri pe care le-ai aflat despre tine: ATENTIE -> Completeaza doar cu lucrurile cu care ai rezonat puternic. Exemplu: “Am o inclinatie spre Public speaking” (Aaaa, de aceea ma simteam eu asa de bine cand vorbeam in public, pentru ca este o inclinatie puternica a mea!)

|  |
| --- |
| 1.  3.  4.  5.  6.  7. |

Acum ca ti-ai dat seama si de cateva inclinatii puternice pe care le ai, este timpul sa conectam noile informatii. Deoarece esti mai constient in urma acestui exercitiu de propriile calitati, te vei putea raporta altfel la mediul tau, iar asta te va face mai increzator, pentru ca navighezi dupa propriile coordonate.

O mare parte din fricile noastre provin din posibilul impact cu necunoscutul sau din evenimente ce ne-au facut sa ne simtim amenintati fizic sau psihic. Tocmai de aceea, cu cat cunoastem mai putin despre noi si despre mediul in care ne aflam, cu atat frica noastra poate fi mai mare. Viata mereu are o doza de necunoscut, dar sa stii cat mai multe despre tine este la indemana oricui. Tu esti responsabil de asta!

Curajul vine din perseverenta si autocunoastere, iar perseverenta se manifesta atunci cand esuezi de 9 ori si reusesti a 10 oara. Iar aceasta se activeaza si mai tare cand actionezi punand accent pe ce stii tu sa faci cel mai bine.  
  
Practic: Curajul apare atunci cand stii cine esti si te folosesti de asta, actionand in ciuda fricii.  
  
Completeaza tabelul cu lucrurile pe care stii deja despre tine si cele noi aflate + motivele lor.

|  |
| --- |
| 1.  2.  3.  4.  5.  6.  7. |

|  |
| --- |
|  |
| Acesta esti tu in acest moment. Tot ce ramane sa faci este sa slefuiesti aceasta imagine punand accent pe activitati ce iti imbunatatesc punctele tari. Poti face chiar si dintr-o slabiciune un atu. |

Adreseaza-ti cateva cuvinte de incurajare si mentioneaza-ti numele!

|  |
| --- |
|  |