

Evaluează-ți încrederea în sine în cele opt domenii ale vieții

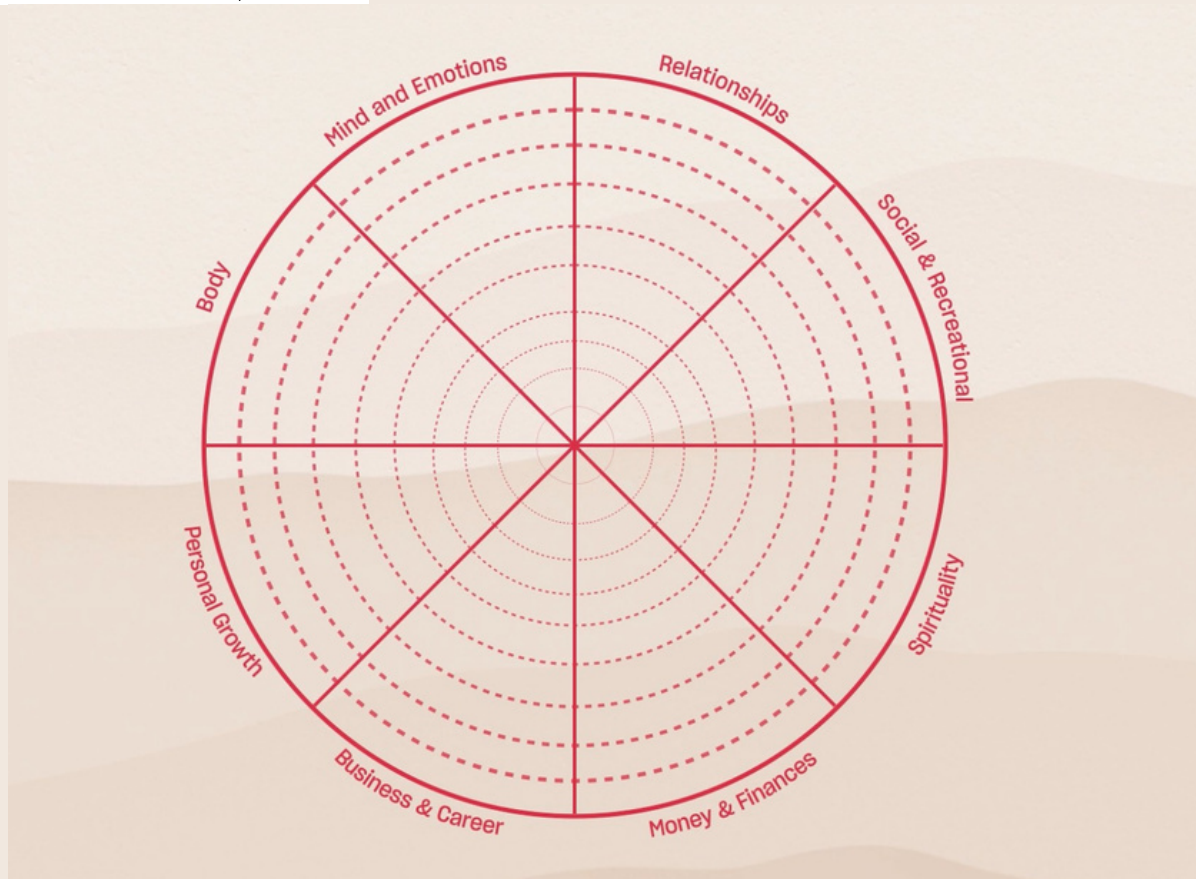
„Încrederea în sine înseamnă mult mai mult decât ceea ce arăți.”

REZUMAT

- 1) Există două tipuri de încredere în sine: specifică și generală.
- 2) Încrederea în sine este încrederea în sine într-un domeniu specific al vieții: corp, minte și emoții, relații, sociale și recreative, bani etc.
- 3) Încrederea în sine generală este aproape ca media încrederii în sine specifice în toate diferite domenii ale vieții tale.
- 4) Amintiți-vă că încrederea în sine este dinamică și ne propunem să o redescoperim într-un mod holistic și în mod echilibrat.

ACȚIUNILE PENTRU AZI

- Completați-vă roata încrederii în sine.



Întrebări la care să reflectăm:

1.Zona specifică: corp

- Cum te simți în legătură cu corpul tău?
- Ești nesigur în privința felului în care arăți?
- Cât de sănătos crezi că ești?
- Vă mișcați sau faceți exerciții des?
- Îți hrănești corpul cu alimente întregi hrănitoare?
- Ai energia pentru a-ți trăi viața la maximum?
- Bunăstarea dumneavoastră fizică vă ajută să vă atingeți obiectivele? •Ce ai da corpului tău ca punctaj din 10?

2.Zona specifică: Minte și Emoții

- Ești conștient de tine?
- Ești capabil să exprimi ceea ce simți?
- Te simți confortabil cu convingerile tale?
- Știi ce crezi?
- Cum ai descrie starea ta de spirit medie?
- Bunăstarea dumneavoastră mentală vă ajută să vă atingeți obiectivele? •Te consideri prea emotiv?
- Ești inteligent emoțional?

3. Domeniul specific: Relații

- Ai relații valoroase?
- Beneficiezi de relațiile actuale pe care le ții drag? •Ai relații toxice?
- Cum ai descrie relația ta cu familia ta?
- Cum ați descrie relațiile voastre la locul de muncă?
- Poți fi tu însuși în relațiile tale?
- Există ceva specific pe care ați dori să îl îmbunătățiți?

4.Zona specifică: Social și recreațional

- Aveți hobby-uri?
- Cât timp alocați distracției?
- Cum ați evalua viața socială?
- Petreci timp făcând lucruri care îți plac?
- Simțiți că beneficiați de viața socială actuală? •Ești mulțumit de viața socială actuală?
- Ești prea sociabil?
- Viața ta socială te reține?

5. Domeniul specific: Spiritualitate

- Care este viziunea ta actuală asupra lumii?
- Ai credință?
- Ești mulțumit de sistemul tău actual de credințe?
- Făceți vreun serviciu în lume?
- Atitudinea ta spirituală te avantajează în acest moment?

6.Zona specifică: Bani și finanțe

- Ești în largul tău cu starea ta financiară actuală?
- Ești îngrijorat de finanțele tale?
- Ai datorii?
- Economisiți bani?
- Cât de priceput financiar ești?
- Ești mulțumit de suma de bani pe care o ai?
- Dai înapoi?

7.Zona specifică: Afaceri și carieră

- Ești fericit că faci ceea ce faci în prezent?
- Ești bun în ceea ce faci în prezent?
- Îți trăiești scopul vieții?
- Îți atingi obiectivele de carieră?
- Ești apreciat la serviciu?
- Cum te-ar descrie un coleg la locul de muncă?
- Crezi că ai succes?
- Ești mulțumit la serviciu?

8. Domeniul specific: Creșterea personală

- Îți lărgi orizonturile când vine vorba de creștere?
- Apreciezi creșterea personală?
- Îți place să înveți?
- Îți faci timp să te concentrezi pe creșterea personală?
- Execuți ceea ce înveți?
- Stagnezi?
- Când ați citit sau ați ascultat ultima dată ceva care v-a provocat și v-a extins cunoștințele?
- Îți faci timp pentru creștere și îngrijire de sine?

NOTEAZĂ REFLECȚII PE ROATA ÎNCREDEREI ÎN SINE:

A large, empty rectangular box with a thin black border, intended for the user to write their reflections on self-confidence. The box occupies most of the page below the instruction.