

Nazywam się Andrzej Burzyński i jestem założycielem Instytutu Rozwoju Osobistego. Jeżeli zechcesz, to co miesiąc będę przysyłał Tobie newsletter z krótkim motywacyjnym słowem oraz paroma informacjami oraz propozycjami. Dzisiejszy temat to **SAMOOCENA:**)

Mówi się, że ludzie dzielą się na dwie kategorie: tych, którzy siebie nie lubią oraz tych, którzy....się do tego nie przyznają:)

Wszyscy uczestniczący w moich szkoleniach wybaczą, że znów przytoczę poniższą historię, ale że jest dobra i pouczająca to będę przytaczał tak długo, jak długo żyją ludzie, którzy jej nie znają:)

Kilka lat temu wypełniałem formularz zgłoszeniowy na pewną konferencję, w której miałem być uczestnikiem. Gdy doszedłem do rubryki, w której miałem umiejscowić siebie do jakiej kategorii się zaliczam, wpisałem kategorię VIP. Kiedy wraz ze znajomymi dostaliśmy bilety wraz z miejscami, które zajmiemy w czasie konferencji jako jedyny z naszej ekipy siedziałem w trzecim rzędzie, pozostali siedzieli na samym końcu. Kiedy im wyjaśniłem jak to się stało odpowiedzieli: „Ale przecież ty nie jesteś VIP-em”; odparłem: „No cóż panowie fakty przeczą waszej opinii”:)

„AKTUALNA SYTUACJA CZŁOWIEKA JEST DOKŁADNYM ODZWIERCIEDLANIEM JEGO PRZEKONAŃ”

A. Robins

*“O nędzne grosze w życiu się targowałem
a później jednego się dowiedziałem,
że każdą zapłatę życie by mi dało,
gdyby tylko o nią prosić mi się chciało”*

OD TWOICH PRZEKONAŃ ZALEŻY JAKOŚĆ TWOJEGO ŻYCIA.

Jak zmieniać naszą samoocenę?

Ponieważ naszą samoocenę ukształtowaliśmy w ciągu procesu trwającego całe lata to należy oczekiwać, że zmiana też zajmie dłuższy czas. Ten czas potrzebny jest na zmianę naszych przekonań odnośnie siebie samych.

Główny wysiłek w zmianie postrzegania siebie samego, polega na zmianie tzw. “filtru wewnętrznego”.

Czym jest filtr?

To rzecz, która oddziela jedną rzeczywistość od drugiej, np. brud od wody.

Filtr wewnętrzny jest nastawieniem w nas, które sprawia, że pozwalamy przenikać do świadomości jedynie określonym informacjom – to jest takim, które potwierdzają nasze własne przekonanie o sobie samym.

Powiedzmy, że dana osoba myśli o sobie w następujący sposób:

1. Jestem dobrym sportowcem.
2. Twarz mam ładną ale figurę okropną.

Kiedy osoba o takich założeniach co do siebie samej usłyszy zdanie: “świetnie grasz w tenisa” przyjmie ten komplement i podziękuje gdyż to zgadza się z tym, w co sama wierzy.

Ale już pochwała typu: “ładnie wyglądasz jesteś taka zgrabna” nie ma szans na uznanie, gdyż osoba jest przekonana, że ma fatalną figurę.

Potrzebujemy więc zdecydować, że odrzucamy nasze zbyt niskie mniemanie o sobie i zaczynamy inaczej siebie postrzegać.

GŁÓWNE ELEMENTY PRZEMIANY MYŚLENIA:

Dziennik sukcesów.

- Piszesz go tylko dla siebie.
- Pisz go codziennie, najlepiej o tej samej porze wtedy stanie się to twoim zwyczajem.
- Notuj w nim wszystko, co twoim zdaniem, ci się udało, każdą pochwałę i każde uznanie, które otrzymałeś od innych za to, że byłeś zdyscyplinowany, że wykonałeś powierzone zadanie, że zrobiłeś komuś szczególną przyjemność.
- Określ minimalną ilość wpisów na dzień i sukcesywnie ją zwiększaj, np. zacznij od 3 dziennie i co tydzień zwiększaj o 1 wpis.

Czytanie

- czytanie książek motywacyjnych lub z tzw. literatury sukcesu, samorozwojowych itp.

Pozytywna grupa społeczna

- Oznacza otaczanie się ludźmi, którzy wzmacniają nasze poczucie wartości.
- Szukanie okazji do przebywania z takimi ludźmi wg zasady “kto z kim przestaje takim się staje”.
- Jeżeli chcesz zobaczyć twoje życie za 10 lat spójrz na ludzi, którymi otaczasz się obecnie.
- Miej mentora tzn człowieka, który zaszedł dalej od Ciebie w danej dziedzinie życia.

Indywidualne doradztwo

Znajdź osobę, która przeprowadzi Cię przez proces przemiany myślenia o sobie samym.

Na zakończenie:

Kiedy ćwiczyłem karate nasz trener często powtarzał:

“*Najdalej zachodzą nie najsilniejsi ale najbardziej wytrwali*”, a więc **NIE PODDAWAJ SIĘ DOPÓKI NIE WYGRASZ!!!!**

PROPOZYCJE:

1. Jeżeli chcesz dowiedzieć się więcej na temat podstawowych elementów wpływających na zmianę postrzegania siebie, to możesz kupić cykl nauczania pod tytułem „SAMOOCENA”, który zawiera 8 nauczania w formacie mp3. Koszt 35 zł. Pieniądze wpłać na konto 53 1090 2079 0000 0001 0711 5912 oraz prześlij na adres burza77@wp.pl dane do wysyłki.
2. Jeżeli pragniesz samemu popracować nad zmianą postrzegania siebie w oparciu o to, co na Twój temat mówi Biblia to polecam poradnik, zawierający praktyczne ćwiczenia autorstwa Josha McDowella „Jego obraz, mój obraz”. Koszt 15 zł. Pieniądze wpłać na konto 53 1090 2079 0000 0001 0711 5912 oraz prześlij na adres burza77@wp.pl dane do wysyłki.
3. Polecam również możliwość skorzystania z indywidualnego doradztwa. Więcej informacji prześlę drogą mailową zainteresowanym osobom, które napiszą do mnie na adres burza77@wp.pl
4. Możesz przesłać tego maila dalej:)
5. Możesz wpisać się na listę mailingową pisząc na adres burza77@wp.pl
6. Jeżeli mogę Ci pomóc w jakikolwiek inny sposób napisz na adres burza77@wp.pl
7. Jeżeli nie chcesz otrzymywać dalej newslettera napisz w temacie hasło „rezygnacja” a jeżeli ponownie zmienisz zdanie napisz w temacie hasło „powrót”

Dziękuję, że poświęciłeś swój czas na przeczytanie tego maila:)