

30-DNIOWE WYZWANIE: POKONAJ STRACH I OSIĄGNIJ SWÓJ CEL

INSTRUKCJE

1. Każdego dnia wykonaj zadanie przypisane do tego dnia.
2. Znajdź jedną lub więcej osób, które także przystąpią do tego wyzwania i dziel się z nimi Twoimi postępami i lekcjami
3. Nie zważaj na strach - działaj mimo wszystko!

Dzień 1: Zidentyfikuj jeden mały strach, który powstrzymuje Cię od działania, np. wysłanie ważnego maila. Zrób to dziś, mimo obaw.	Dzień 2: Zidentyfikuj negatywne przekonanie, które Cię blokuje, np. „Nie dam rady.” Zmień je na pozytywne: „Jestem w stanie to zrobić.”	Dzień 3: Podziel duże, przerażające zadanie na 3 mniejsze kroki. Wykonaj pierwszy z nich dzisiaj.	Dzień 4: Zrób coś, co Cię stresuje, np. wystąp w social media.	Dzień 5: Wyobraź sobie, że osiągnąłeś swój największy cel. Poświęć 5 minut na wizualizację swojego sukcesu.	Dzień 6: Napisz na kartce swój największy obecny cel i powieś go w widocznym miejscu.
Dzień 7: Skontaktuj się z osobą, która mogłaby być Twoim mentorem. Poproś ją o pomoc w drodze na szczyt.	Dzień 8: Zrób listę 3 złych rzeczy, które mogą się wydarzyć. Napisz obok każdej z nich, jak sobie z nią poradzisz.	Dzień 9: Zrób coś, co wydaje Ci się niemożliwe – spróbuj czegoś nowego, czego się obawiasz, np. nowego narzędzia marketingowego.	Dzień 10: Poświęć 15 minut na refleksję nad swoimi sukcesami z ostatnich 10 dni. Doceniaj nawet małe osiągnięcia.	Dzień 11: Zapytaj bliską osobę o radę lub wsparcie w temacie, który Cię przytłacza lub przeraża. Zrób krok w stronę rozwiązania problemu.	Dzień 12: Przypomnij sobie swoje motywujące cele. Zrób możliwie jak największy krok w stronę ich realizacji.
Dzień 13: Zapisz 3 największe obawy, które dotyczą Twojego biznesu lub kariery. Wybierz jedną i podejmij małe działanie, aby ją pokonać.	Dzień 14: Zrób coś, co odkładałeś z powodu strachu	Dzień 15: Stwórz swój plan na pokonanie Twojego największego strachu w ciągu najbliższego tygodnia. Zrób pierwszy krok już dziś.	Dzień 16: Zaproś kogoś do współpracy lub zadaj pytanie osobie, którą podziwiasz, choć może Cię to stresować.	Dzień 17: Zrób listę rzeczy, które już osiągnąłeś mimo strachu. Spójrz, ile już pokonałeś.	Dzień 18: Zapisz najgorszy możliwy scenariusz dotyczący Twojej obecnej pozycji i jak mógłbyś sobie z nim poradzić.
Dzień 19: Zrób listę swoich największych osiągnięć z ostatniego roku. Zastanów się, jakie kroki doprowadziły Cię do tych sukcesów i jak możesz je wykorzystać do dalszego rozwoju.	Dzień 20: Wybierz działanie, które odkładasz od dawna, ponieważ wydaje Ci się zbyt trudne. Zaczynaj je dzisiaj.	Dzień 21: Przeznacz 10 minut na medytację lub ćwiczenie oddechowe, aby zredukować stres i lęk.	Dzień 22: Znajdź inspirujący cytat o pokonywaniu strachu i zapisz go w widocznym miejscu.	Dzień 23: Zapisz wszystkie rzeczy, które zyskasz, gdy przezwycięzisz obecny strach. Działaj z myślą o tej korzyści.	Dzień 24: Zrób krok do przodu w najważniejszym projekcie, nad którym pracujesz, nawet jeśli czujesz strach.
Dzień 25: Znajdź jedną rzecz, której unikasz z powodu strachu przed porażką, i zamień ją na działanie.	Dzień 26: Napisz trzy powody, dla których warto przezwyciężyć Twój obecny strach i podejmij działanie z tymi powodami w głowie.	Dzień 27: Zrób coś, co sprawia, że czujesz się niekomfortowo, np. nagraj wideo lub opublikuj odważny wpis w social media.	Dzień 28: Wypróbuj zupełnie nową technikę lub narzędzie, którego dotąd unikałeś, by poprawić efektywność swojego działania.	Dzień 29: Zadzwoń do osoby, z którą stresujesz się nawiązać kontakt, i omów ważny temat.	Dzień 30: Podsumuj swoje postępy z całego wyzwania. Zapisz, co udało Ci się przezwyciężyć, i jak będziesz kontynuować ten proces.

CHCESZ POKONAĆ SWOJE STRACHY JESZCZE SZYBCIEJ? SKORZYSTAJ Z ZASOBU PONIŻEJ 📌

WIECZORNE PYTANIA “5 MINUT, ABY POKONAĆ STRACH”

[KLIKNIJ TUTAJ](#)