


# WIECZORNE PYTANIA

5 minut, aby pokonać strach

- ?

Czego dziś się obawiałem?  
Co powstrzymało mnie przed działaniem?
- ?

Jakie zadanie mnie dziś przytłoczyło?  
Jak mogę rozbić je na mniejsze kroki?
- 

Zamykam na 3 minuty oczy i wyobrażam sobie, jak wygląda mój sukces.
- ?

Jaką odważną decyzję/działanie podejmę jutro, pomimo strachu?
- ?

Co dziś osiągnąłem, nawet jeśli to mały krok?

# INSTRUKCJE

- Pytania możesz pobrać, wydrukować lub wpisać do swojego notatnika.
- Pytania zadawaj sobie codziennie przed snem
- Odpowiedzi zapisuj na kartce, w notatniku na telefonie lub w dokumencie Google.

## WYJAŚNIENIA PYTAŃ

### **Zidentyfikuj swój strach:**

- Zastanów się nad tym, co dziś budziło Twój strach lub wstrzymywało Cię przed podjęciem działania. Zapisz konkretne uczucie lub sytuację.

### **Rozbij zadanie na mniejsze kroki:**

- Wybierz jedno trudne zadanie, które dziś Cię przytłoczyło.
- Zastanów się, jak możesz je podzielić na mniejsze, łatwiejsze do zrealizowania kroki.
- Zapisz przynajmniej dwa proste kroki, które możesz wykonać jutro

### **Wizualizuj sukces:**

- Zamknij oczy na minutę i wyobraź sobie, że osiągasz swój cel.
- Pomyśl o tym, jakie emocje temu towarzyszą – radość, ulga, duma. Poczuj te emocje.

### **Podejmij odważną decyzję:**

- Wybierz jedno działanie, które odkładałeś/aś z obawy przed porażką, i zobowiąż się je podjąć jutro.
- Napisz krótkie zdanie, które przypomni Ci o tym zadaniu następnego dnia, np. „Jutro zadzwonię do ważnego klienta.”

### **Zapisz dzisiejsze sukcesy:**

- Na koniec dnia zapisz przynajmniej jeden mały sukces, który osiągnąłeś/aś, nawet jeśli wydaje się mały.