



ЯК ТРЕНУВАТИ ВПЕВНЕНІСТЬ ЩОДНЯ – 4

ПОРАДИ УЧНЯМ ТА УЧЕНИЦЯМ

ЩОДЕННИК УПЕВНЕНОСТІ: КРОК ЗА КРОКОМ ДО СЕБЕ

«Упевненість — це не дар, а навичка. Її можна розвивати, тренувати й зміцнювати.

Головне — вірити, що ти вже достатньо добрий/добра і маєш право бути собою.»

Вправа 1. «Мої три сили»

Запиши три свої риси або здібності, якими можеш пишатися. Коли з'являються сумніви — перечитай цей список.



Вправа 3. «Позитивне дзеркало»

Подивися у дзеркало й скажи собі: «Я можу. Я цінна/цінний. Я вірю в себе!» Повторюй це щодня. Згодом ці слова стануть твоєю внутрішньою силою.

Вправа 5. «Підтримка»

Згадай людей, яким довіряєш. Пам'ятай: звертатися по допомогу — це сміливо.

Вправа 2. «Щоденник маленьких перемог»

Щовечора запиши 1–2 речі, які сьогодні вдалися. Це допомагає бачити свій розвиток і цінувати зусилля.

Вправа 4. «Сходинок впевненості»

Намалюй кілька сходинок. На верхній — твоя мета, а нижче — маленькі кроки до неї. Рухайся поступово й відзначаєш кожен крок.

Якщо іноді здається, що впевненість зникає — це нормально.

Кожен має моменти сумнівів. Головне — не зупинятися і вірити, що ти можеш більше.

