**Viera v seba**

TRÉNING Andrei Závodskej

Ku knihe Stratení v živote a v strachu

Pracovné listy

TIP 1:

**Vypíš si odpovede:**

1. Čo všetko sa mi v živote napriek strachu podarilo? Napíšte si väčšie aj menšie veci. Pokojne spomeň všetko, čo ťa napadne:
2. Aké nové veci sa potrebuješ naučiť/v čom sa potrebuješ trénovať
3. TIP: Sústreď sa na prítomnosť. Prípadné neúspechy v minulosti nechaj v minulosti a uzatvor ju.
4. Ak máš pocit, že ti nikto neverí a nepodporujete ťa, tak najskôr musíš veriť ako prvá sama sebe ty. Veríš si? Ak si na pochybáš, začni na viere v seba pracovať.