

Sebahodnotenie pred webinárom

Na škále od 1 do 10 ohodnot':

1. Ako ľahko sa dokážeš rozhodovať v bežných situáciách?

1 (veľmi ťažko) ----- 10 (veľmi ľahko)

2. Ako ľahko sa dokážeš rozhodovať v dôležitých životných otázkach?

1 (veľmi ťažko) ----- 10 (veľmi ľahko)

3. Do akej miery dôveruješ svojim rozhodnutiam?

1 (vôbec nedôverujem) ----- 10 (plne dôverujem)

4. Ako často odkladáš rozhodnutia na "neskôr"?

1 (takmer vždy) ----- 10 (takmer nikdy)

5. Ako často potrebuješ potvrdenie od iných ľudí pre svoje rozhodnutia?

1 (takmer vždy) ----- 10 (takmer nikdy)

6. Ako často pociťuješ stres alebo úzkosť pri rozhodovaní?

1 (takmer vždy) ----- 10 (takmer nikdy)

7. Ako jasne dokážeš povedať "nie", keď je to potrebné?

1 (veľmi ťažko) ----- 10 (veľmi ľahko)

8. Ako jasne dokážeš povedať "áno" tomu, po čom túžiš?

1 (veľmi ťažko) ----- 10 (veľmi ľahko)

9. Ako veľmi veríš, že môžeš mať všetko, čo chceš?

1 (veľmi málo) ----- 10 (veľmi veľa)

10. Ako veľmi veríš, že na zázraky a že tvoja realita sa môže zmeniť?

1 (veľmi málo) ----- 10 (veľmi veľa)

Môj záväzok

Po absolvovaní webinára a premyslení si svojich blokov v rozhodovaní sa zaväzujem:

1. Jedna konkrétna vec, ktorú začnem robiť inak:

2. Jeden blok alebo presvedčenie, ktoré chcem transformovať autosugesciou a opakovaním ráno a večer:

3. Môj prvý krok smerom k splneniu môjho cieľa/sna/túžby je:

4. Začnem s tým (konkrétny dátum): _____

5. Ako budem vedieť, že som dosiahol/la pokrok:

Podpis: _____ Dátum: _____

Tento záväzok voči sebe je vyjadrením mojej lásky a starostlivosti o svoj vlastný rast. Pristupujem k nemu s láskavosťou a trpezlivosťou, nie s prísnosťou a tlakom.

Sebahodnotenie po webinári

(vyplň o 21 dní neskôr)

Na škále od 1 do 10 ohodnot':

1. Ako ľahko sa dokážeš rozhodovať v bežných situáciách?

1 (veľmi ťažko) ----- 10 (veľmi ľahko)

2. Ako ľahko sa dokážeš rozhodovať v dôležitých životných otázkach?

1 (veľmi ťažko) ----- 10 (veľmi ľahko)

3. Do akej miery dôveruješ svojim rozhodnutiam?

1 (vôbec nedôverujem) ----- 10 (plne dôverujem)

4. Ako často odkladáš rozhodnutia na "neskôr"?

1 (takmer vždy) ----- 10 (takmer nikdy)

5. Ako často potrebuješ potvrdenie od iných ľudí pre svoje rozhodnutia?

1 (takmer vždy) ----- 10 (takmer nikdy)

6. Ako často pociťuješ stres alebo úzkosť pri rozhodovaní?

1 (takmer vždy) ----- 10 (takmer nikdy)

7. Ako jasne dokážeš povedať "nie", keď je to potrebné?

1 (veľmi ťažko) ----- 10 (veľmi ľahko)

8. Ako jasne dokážeš povedať "áno" tomu, po čom túžiš?

1 (veľmi ťažko) ----- 10 (veľmi ľahko)

9. Ako veľmi veríš, že môžeš mať všetko, čo chceš?

1 (veľmi málo) ----- 10 (veľmi veľa)

10. Ako veľmi veríš, že na zázraky a že tvoja realita sa môže zmeniť?

1 (veľmi málo) ----- 10 (veľmi veľa)

Porovnaj si svoje výsledky a poznač si, čo sa ti podarilo zmeniť.