

Despre ce vom povesti:

O sănătoasă încredere în tine – baza stabilă pentru orice situație de viață	12
Poți învăța să ai încredere în tine	22
Zece pași importanți spre o mai mare încredere în tine	28
• Treci de la depreciere la apreciere	30
• Exersează gândirea pozitivă	41
• Caută-ți modele folosindu-te de metoda Benchmarking	53
• Leși în față – nu uita de tine!	60
• Fii conștientă de calitățile tale!	65

• Recunoaște-ți cu îndrăzneală slăbiciunile!	75
• Forța stă în calm – de unde-ți iei energia?	79
• Învață să spui NU	82
• Ești mai puternică decât crezi	90
• Caută-ți susținători!	93
Pe scurt	98
A la fin: continuă, pentru că merită!	106

A la fin!

Analizează-te
prin metoda
Benchmarking!



Caută-ți modele folosindu-te de metoda Benchmarking!

Ceea ce firmele abordează încă de multă vreme poate deveni și în sectorul personal o poveste de succes. E vorba aici de a „copia” fără jenă, de a „șterpeli” câte ceva de la alții. Asta poate deveni o metodă, în cazul în care se soldează cu o reușită. Această metodă nu e patentată în sfera comportamentului „siguranța de sine”, dar poate fi folosită în scopuri personale. Eu am încercat-o!

Cel mai bine e să-ți cauți **modele cu ajutorul cărora să rezolvi cu încredere situațiile dificile.**



Draga mea, cunoști vreo femeie pe care o admiri pentru că întruchipează o persoană foarte abilă care știe să facă față tuturor greutăților vieții?

Pune-ți câteva întrebări înainte de a încerca să-ți rezolvi problemele:

- Pe cine aș alege ca **model**?
- Ar fi capabilă această femeie să se descurce în fața **provocării**?
- Cum ar **face** mai exact acest lucru?
- **Cu ce ar începe** și ce atitudine ar aborda în această chestiune?
- **Ce ton** ar adopta?
- Cât de **deschisă** ar fi în conversație?
- Cât **zâmbet, amabilitate, determinare sau rigoare** va folosi?



Atenție! Nu e vorba să imiți pe cineva. Ideea este să te pui tu însuși în postura unui om de acțiune. De multe ori se ajunge la un efect „aha!” și rezolvarea problemei vine de la sine.

E bine să-ți alcătuiești un fel de repertoriu de modele. Colectează fără jenă „tipuri de oameni” de la care să-ți extragi mereu strategii. La mine a funcționat metoda asta minunat! Nicio grijă, draga mea! Vei rămâne pe de-a-ntregul tu însuși, ba, mai mult, îți vei lărgi enorm sfera de joc.

Sfatul

meu:

apropro de sferă de „joc”...
cu cât mai mult
tratezi această metodă ca pe un
joc, cu atât te vei
simți mai în largul tău
și-ți va face mai mare plăcere
să experimentezi noi
strategii care să te conducă
spre succes!



A pink patterned background with a white spiral notebook. The notebook has a red scribble at the top and bottom. The text "Modelele mele" is written in the top section of the notebook.

Modelele mele