

#DAHAYİBİR BEN

Bu sayfadaki sorular alıştırmaya başladığın gün cevaplanacak.

Hayatında değişmesini istediğin/hayalin/hedefin ne?

Değişimine engel olan, seni sınırlandıran inancın ne?(Örneğin çok tembelim, mükemmel olması lazım, kimseden yardım alamam...)

Kendin hakkında bu inancı ne zaman oluşturdu? Bu düşünce ve inançlara kimler veya hangi koşullar katkıda bulundu? Onları beslemek için ne yapıyorsun?

Niyetini/hedefini gerçekleştirmek için neden vazgeçmelisin? (Örneğin kendini durdurmak, susmak, dışarıdan onay beklemek...) Bunu cümle içerisinde 30 gün boyunca yaz. (Kendimi durdurmaktan vazgeçiyorum.)

Bu belgede yayınlanan yazıların tarafımdan aksi belirtilmedikçe 5846 numaralı Telif Hakları Kanununa uyarınca tamamının ya da parçalarının kopyalanması, izinsiz olarak yayınlanması, yazarının adının değiştirilmesi yasaktır.

#DAHAIYİBİRBEN

Bu sayfadaki sorular 30 gün boyunca cevaplanacak.

Kendim ve yaşamım için niyetim ve hedefim olan daha iyi bir ben olma olasılığını yaratıyorum. (30 gün boyunca bu cümleyi defterine yaz.)

Hayalini gerçekleştiren sen nasıl biri olurdu? (Nerede ve ne yapıyor olurdun? Duruşun, ses tonun nasıl olurdu?) Her gün bunu hayal et.

Hayalini gerçekleştiren sen neler hissederdin? (Mutlu, özgüvenli, heyecanlı...) Her gün bunu hayal et.

Başarılı bir şekilde yapabileceğini bildiğin, bugün atabileceğin küçük bir adım nedir? (Bunu mutlaka bugün gerçekleştir)

Bu belgede yayınlanan yazıların tarafımdan aksi belirtilmedikçe 5846 numaralı Telif Hakları Kanununa uyarınca tamamının ya da parçalarının kopyalanması, izinsiz olarak yayınlanması, yazarının adının değiştirilmesi yasaktır.