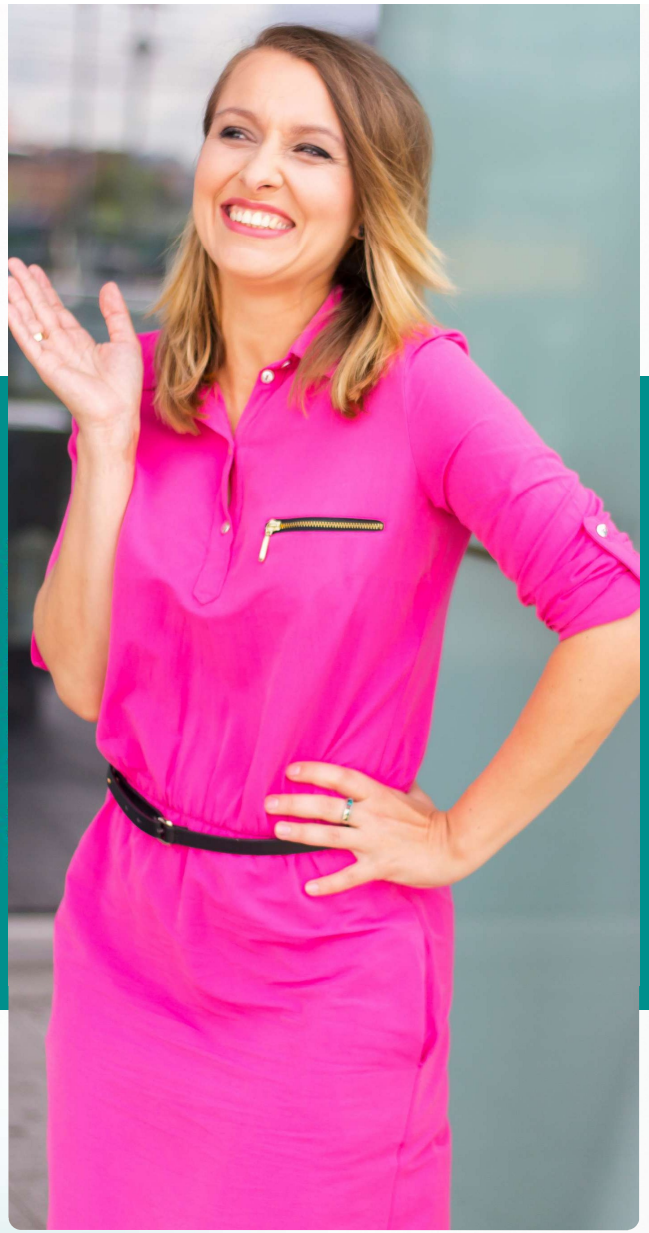
PSYCHOLOGIA SUKCESU

anna
lewecka-olech
COACH TRENER MENTOR



Anna Lewecka-Olech

Psycholog

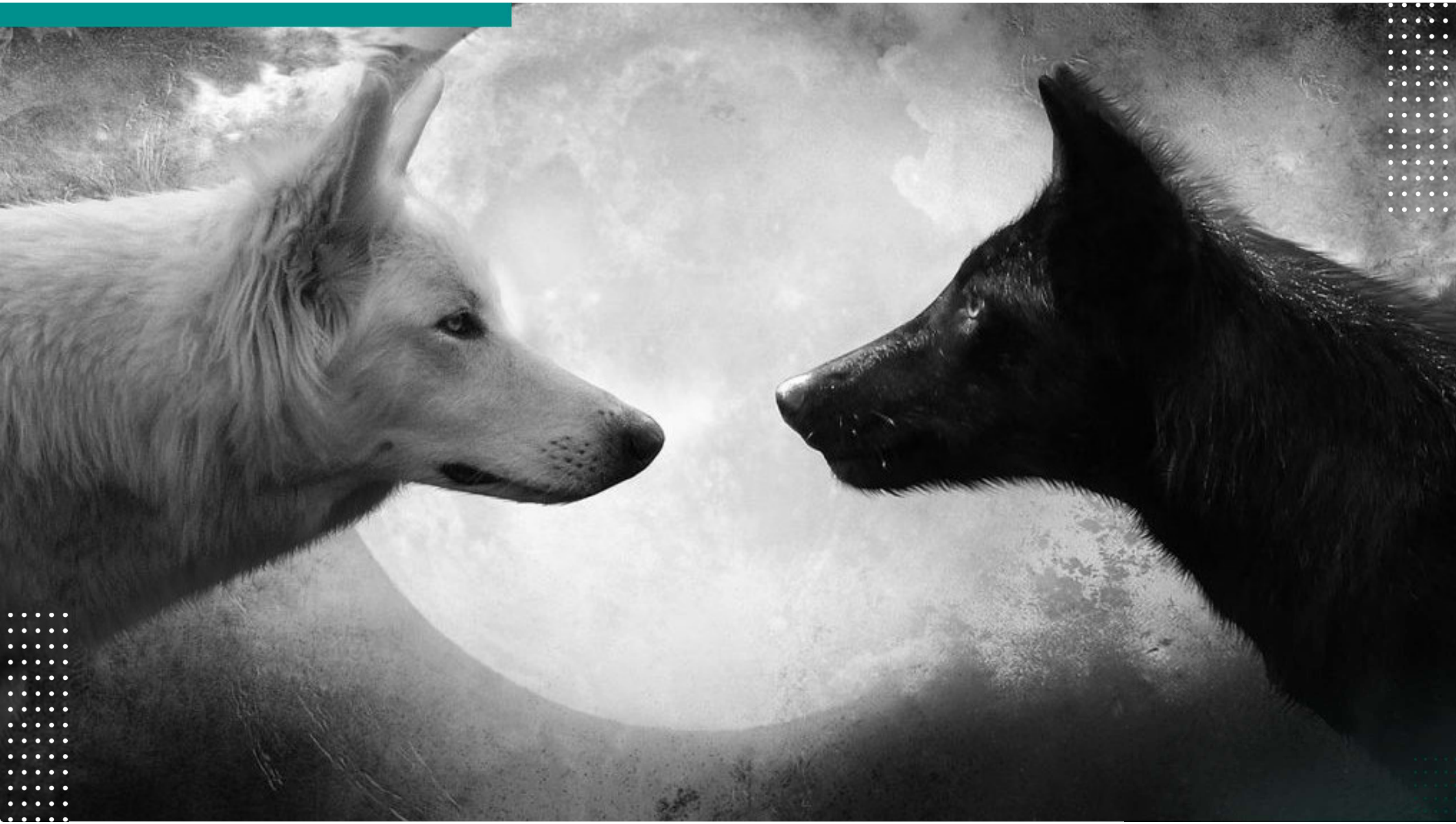
Coach

Trener Biznesu

Mentor

Asesor ICF

Po czym poznam , że to spotkanie zakończyło się dla mnie sukcesem?



Czym jest dla mnie sukces?

Wyniki badań

Zarobki

Zdrowie

Oszczędności

Zadowolenie z życia codziennego

Dobre relacje z rodziną i przyjaciółmi

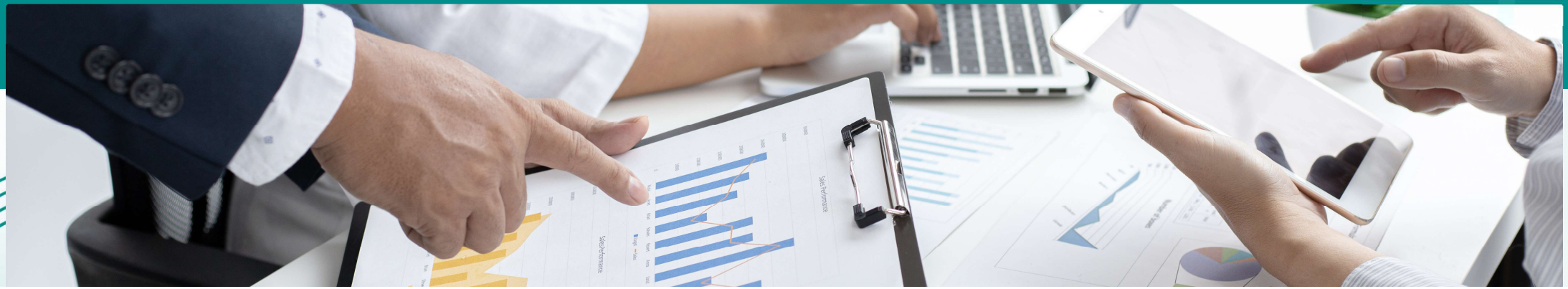
Możliwość spełniania marzeń

Brak kredytów

Stabilna praca

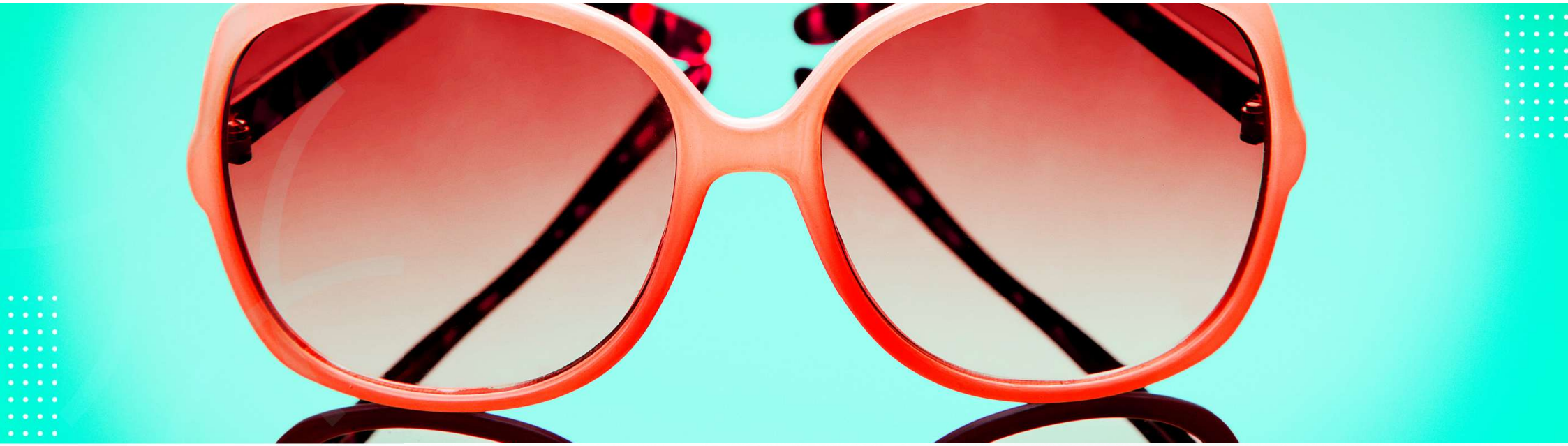
Mieszkanie / dom

Prestiż i uznanie



SZKLANKA

- Ile brakuje wody w szklance?
- Ile jest wody w szklance?
- Pesymista vs Optymista



Myśli kształtują Naszą rzeczywistość

Przekonania wspierające versus przekonania ograniczające

Przekonania

Wypiszcie 10 ograniczających przekonań, które kojarzą wam się z sukcesem.

"Sukces to kwestia szczęścia - a ja mam zawsze pecha."

"Muszę ciężko pracować, żeby coś osiągnąć."

"Nie da się odnieść sukcesu bez znajomości."

Skaner przekonań

FAKTY

Czy to przekonanie ma oparcie w faktach?

ZDROWIE

Czy chroni Twoje życie lub zdrowie?

KONFLIKT

Czy pozwala rozwiązywać konflikty lub unikać ich powstawania?

EMOCJE

Czy pozwala czuć się tak jak chcesz się czuć?

CEL

Czy ułatwia lub przybliża cię do osiągania bliższych lub dalszych celów?

RTZ MODEL

SYTUACJA

MYŚL

EMOCJA

DZIAŁANIE

Sytuacja

Opisz sytuację, w której się pojawia.

Myśl

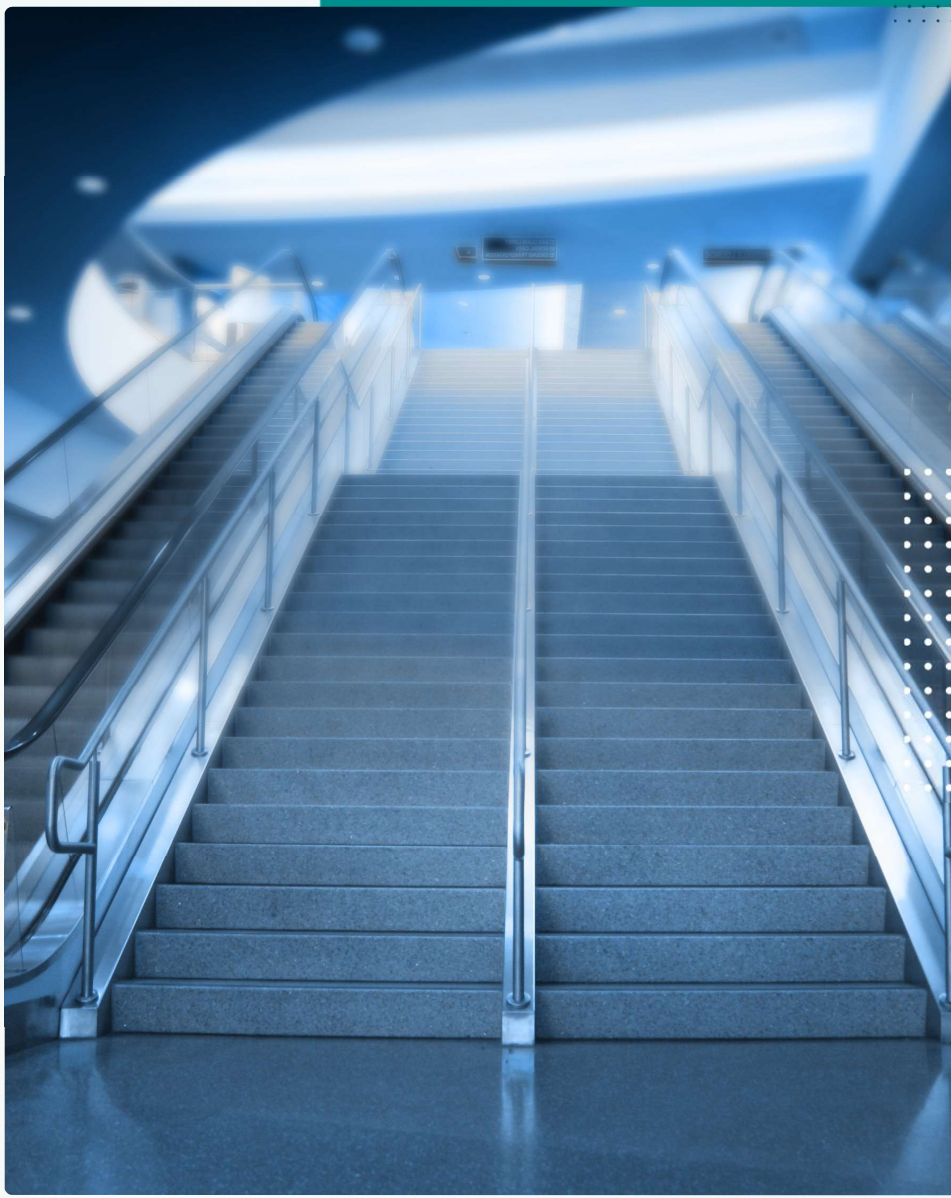
Jaka myśl się wtedy pojawia?

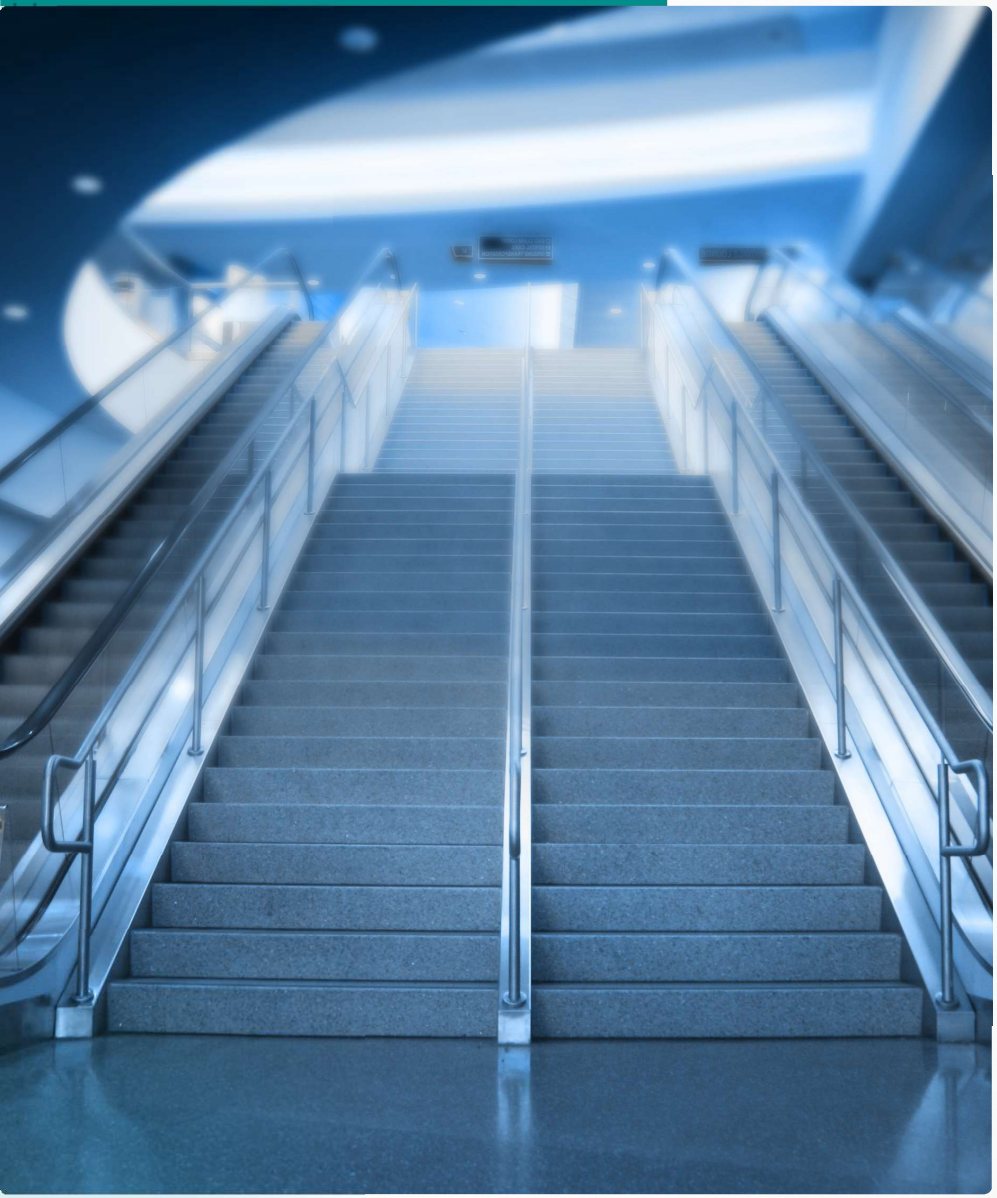
Emocja

Jaką emocję to wywołuje?

Działanie

Jakie działanie z tego wynika?





Działanie

Wyobraź sobie, że chcesz osiągnąć inny rezultat. Jakie działanie do tego prowadzi?

Emocja

Co wtedy będziesz / chcesz czuć?

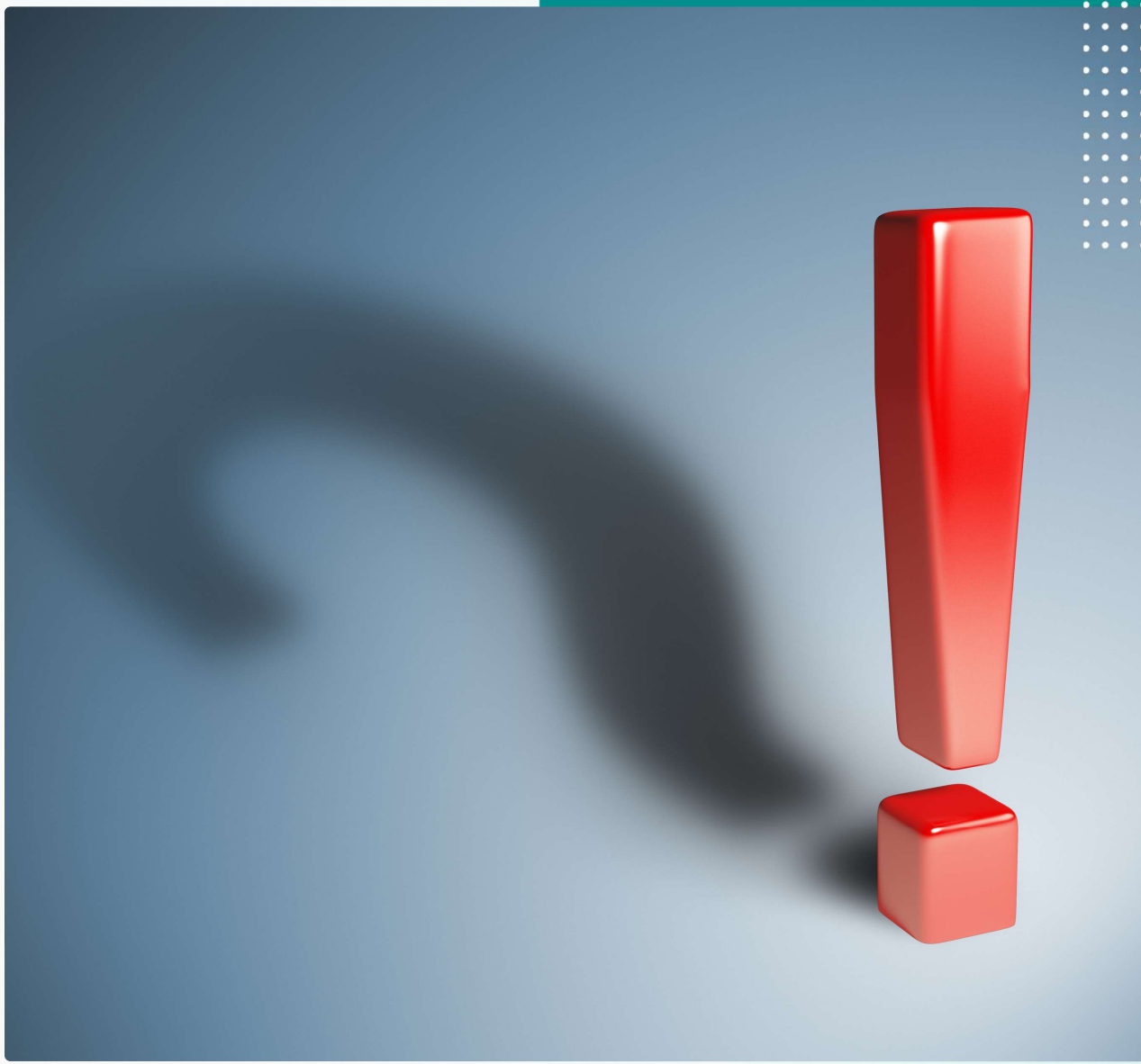
Myśl

Jaką nową myśl potrzebujesz w sobie wzbudzić?

WNIOSKI

PYTANIA

REFLEKSJE



DZIĘKUJĘ ZA UWAGĘ

Anna Lewecka-Olech