

Ćwiczenie: Dwie historie

Poświęć 10 minut na zastanowienie się zarówno nad jednym przypadkiem, w którym poczułeś, że ci się nie udało, jak i nad drugim, w którym ci się udało.

Zapisz historię tych sytuacji tak szczegółowo, jak to tylko możliwe: Jaki był twój cel? Jak rozwinęła się ta sytuacja? Co konkretnie zrobiłeś? Co było najbardziej wpływowym czynnikiem w (nie) osiągnięciu sukcesu? Jak to doświadczenie zmieniło cię na lepsze? Jaki był jego długofalowy efekt?

Moja opowieść o porażce

Moja opowieść o sukcesie