**Vārds\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Uzvārds\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Stājoties pretī savām bailēm**

**Kāpēc pārvarēt izaicinājumus?**

Jauni izaicinājumi var palīdzēt mums augt un attīstīties. Dažreiz mūsu bailes var stāties ceļā. Ir normāli just bailes – tas parāda, ka esi uzņēmies darīt kaut ko, kas ir tā vērts. Padomā par pozitīvajiem iemesliem, kādēļ pieņemt izaicinājumu! Izlem, vai tie ir svarīgāki par bailēm!

**Vai manām bailēm tiešām ir nozīme?**

Parasti bailēm nav tik lielas nozīmes, kā šķiet. Šeit ir četri izplatīti baiļu veidi. Pieraksti un padomā, kā tu varētu pārvarēt šo sajūtu.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Bailes** | **Kāpēc tas ir tik biedējoši?** | **Kāpēc tas varētu nebūt svarīgi?** |
| Mēģināšana |  |  |
| Neizdošanās |  |  |
| Atraidījums |  |  |
| Apkaunojums  |  |  |

**Kā es varu pārvarēt bailes?**

Šeit ir daži veidi, kā pārvarēt savas bailes. Ikviens tos var izmantot. Kā tu tos varētu izmantot?

* Pret katru izaicinājumu izturies kā pret iespēju!
* Atrodi iemeslus mēģināt!
* Izkāp no savas “komforta zonas”!

Pārdomā veidus, kā esi pārvarējis bailes pagātnes izaicinājumos. Kā tu varētu attīstīt šīs prasmes nākotnē?