

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?
