



Pewność Siebie dla Studentów

To nagranie jest dla Ciebie, jeśli chcesz

- czuć się pewnie w szkole,
- czuć się pewnie na studiach,
- mieć większą pewność siebie w czasie odpowiedzi ustnej,
- być bardziej pewnym siebie, lub być bardziej pewną siebie w czasie egzaminu, klasówki, kolokwium czy innej sytuacji edukacyjnej
- z większą pewnością prezentować siebie, swoją wiedzę i umiejętności.
- chcesz, aby postrzegano Cię jako osobę zdecydowaną i pewną siebie

W czasie sesji "Pewność Siebie dla Studentów":

- poczujesz swoje uczucie pewności siebie
- nauczysz się jak wyzwalać pewność siebie wtedy, kiedy zechcesz
- zdecydujesz, w jakich sytuacjach chcesz czuć więcej pewności siebie
- możesz zaprogramować wyzwalać pewności siebie w sytuacjach, które do tej pory było stresujące

Przygotowanie do sesji

1. Pomyśl o kimś, kogo znasz, i kto jest pewny siebie. To może być osoba, którą znasz osobiście, albo z widzenia, czy z mediów. Zwróć uwagę, jak zachowuje się osoba pewna siebie, jaką ma postawę, jak się porusza, jak mówi... Pofantazjuj: jak może się czuć osoba tak bardzo pewna siebie.
2. Przypomnij sobie sytuacje, w których to Ty czujesz się pewnie, czujesz pewność siebie. Sytuacja może być dowolna (związana ze sportem, rzut piłką do kosza, strzał na bramkę, taniec, zmywanie naczyń, to w czym jesteś mistrzem, w czym czujesz się dobrze) – **WAŻNE JEST UCZUCIE!** Poczuj **uczucie pewności siebie w sytuacji, w której robisz cokolwiek z pewnością siebie.**

Pewność siebie - kroki do sesji

Czas i miejsce: dowolne, kiedy nikt nie będzie Ci przeszkadzać. Wyłącz urządzenia elektroniczne, komunikatory, domofon itp.

Zanim zaczniesz: wykonaj kilka intensywnych ćwiczeń fizycznych (pompki, przysiady, skłony, itp.)

Pozycja: z prostym kręgosłupem.

Słuchawki: polecam.

Uwagi do sesji "Pewność Siebie"

- sesja trwa ponad 30 minut i jest **głęboko relaksująca**. Pamiętaj, aby mieć odpowiednio **wysoki poziom energii** - w przeciwnym razie w pozycji leżącej najprawdopodobniej zaśniesz.
- **Warunkiem koniecznym** do skutecznego skorzystania z tej sesji jest **uświadomienie sobie uczucia pewności siebie** w dowolnej sytuacji. Jeśli nie potrafisz **poczuć pewności siebie** (lub wyobrazić sobie, jak to przeżywa ktoś, kto wygląda na pewną siebie osobę) - **ta sesja nie jest dla Ciebie.**
- **Powtórz sesję kilka razy**, a potem sprawdź efekty w rzeczywistym świecie. **Zacznij od jakiejś prostej sytuacji.**

