Домашнее задание № 1 вебинара «Уверенность и внутренняя сила».

1. Оцените себе в разных ролях по 10 –бальной шкале ( стр 3)
2. Нарисовать график качеств уверенности стр. 5
3. Заполнить шкалу уверенности стр. 8
4. Заполнить таблицу Сферы уверенной жизни стр.9
5. Описать сферы жизни и что хотите в них изменить с 10.
6. Написать 3 цели ( стр 4)
7. Ежедневно утром пить стакан воды произносить фразу: «Я уверен в себе»
8. Тренировать символ уверенности.