

# Krytyk wewnętrzny - wróg czy sprzymierzeniec

Warsztat odbędzie się dnia: 15.XI.2014

## „NIE” dla krytykowania siebie, czyli o przemianie perfekcjonizmu w bycie wystarczająco dobrą

„Mogłam zrobić więcej? Mogłam to zrobić lepiej? Muszę się jeszcze bardziej postarać?

Czy takie myśli, to Twoja codzienność ?

Jak często doświadczasz w swoim życiu poczucia spełnienia, dobrze wykonanej pracy, robienia wystarczająco dużo? Codziennie? Raz w tygodniu? Raz w miesiącu? W zasadzie nigdy?

A może dajesz z siebie wszystko, np. przygotowałaś się do zadania, wykonałaś je nieźle, szef pogratulował „dobrej roboty”, mąż pochwalił, a dzieci uznały za najlepszą mamę, a ty wychodzisz i myślisz: „mogłam zrobić to lepiej...” i czujesz się jakby cały twój wysiłek nie był wiele wart...

Kluczem do doświadczenia poczucia spełnienia jest zaplanowanie go! To pozwoli wyzwolić Ci się z pułapki perfekcjonizmu, bycia permanentnie niezadowoloną z siebie i pomoże odkryć, że już jesteś wystarczająco dobra.



## Dlaczego warto wziąć udział w warsztacie?

- Dzięki zaplanowaniu czego potrzebujesz, aby być z siebie zadowoloną wyzwolisz się z pułapki perfekcjonizmu i nauczysz się być zadowoloną z siebie;
- W rezultacie doświadczysz poczucia satysfakcji z własnych działań, zamiast frustrującego poczucia, że powinnaś dawać z siebie więcej;
- Dzięki poznaniu technik budowania codziennego poczucia zadowolenia z siebie unikniesz prostej drogi do zawodowego wypalenia;
- Stworzysz listę swoich sukcesów, dzięki czemu zobaczysz jak wiele już w życiu osiągasz;
- Doceniając siebie będziesz miała więcej energii, żeby realizować kolejne cele!