

Работа над ошибками и неудачами

1. Признать и назвать неудовлетворяющий результат.

Например: я не занял первое место на соревнованиях.

2. Определить для себя, какие мысли и действия были ошибочными.

Что не сработало? НЕ использовать вопрос «Почему?»

Например: испугался и подумал, что не смогу победить, когда увидел Федора, победителя в прошлом году. Решил, что устал и сдался за 5 минут до финиша.

3. Простить себя за это. «Я прощаю себя за ...»

4. Уроки как опыт, который можно взять с собой в жизнь: «Когда я, то...»

Например: Когда я пасую до начала соревнований – я проигрываю. Когда я сдаюсь, не дойдя до финиша – я проигрываю

5. Поставить новую цель.

Например: я буду победителем в следующих соревнованиях. Отвечать на вопрос «КАК?» Для этого я... (план по пунктам).

Работа с победой, успехом

1. Признать и назвать результат.

Например: я занял первое место на соревнованиях.

2. Определить для себя, какие мысли и действия привели к победе. **Что** сработало?

Например: я много тренировался, я верил в свой успех, я выложился на 100%.

3. Поблагодарить себя за это. «Я благодарю себя за это»

4. Уроки как опыт, который можно взять с собой в жизнь: «Когда я, то...»

Например: Когда я терпеливо готовлюсь, не ленюсь и выкладываюсь на 100% – я выигрываю

5. Поставить новую цель.

Например: я буду победителем в соревнованиях выше по уровню. Отвечать на вопрос «КАК?» Для этого я... (план по пунктам)

Ценить промежуточные результаты.