

Ćwiczenie 1: Opanowywanie strachu.

1. Wypisz te wszystkie przyjemne rzeczy które Cię spotkają, gdy zaczniesz już teraz podążać w kierunku nieposkromionej pewności siebie. Jak one sprawiają, że będziesz się czuł?

2. Wypisz te wszystkie rzeczy, których się obawiasz, których pojawienia się boisz. Co to jest takiego?
