

KĀ SAGLABĀT PĀRLIECĪBU GRŪTOS BRĪŽOS UN NEPADOTIES

ATCERIES, KĀPĒC TU SĀKI

ATGĀDINI SEV SAVU DZIĻĀKO MOTIVĀCIJU UN VĒRTĪBAS. KĀDS IR TAVS LIELAIS MĒRĶIS? KATRS SOLIS, PAT MAZS, VED TEVI TUVĀK TAM.

PIEŅEM KĻŪDAS KĀ IZAUGSMES DAĻU

KĻŪDAS IR MĀCĪBU STUNDAS, NEVIS NEVEIKSMES. PAJAUTĀ SEV: "KO ES NO ŠĪ VARU MĀCĪTIES?" UN SOLI UZ PRIEKŠU.

MAZIE SASNIEGUMI IR NOZĪMĪGI

FOKUSĒJIES UZ MAZAJIEM SOĻIEM UN IKDIENAS PROGRESU. KATRS NELIELS SASNIEGUMS IR SOLIS TUVĀK TAVAM MĒRĶIM.

ATBALSTA SISTĒMAS NOZĪME

RUNĀ AR CILVĒKIEM, KURI TEVI SAPROT UN ATBALSTA. DRAUGS, ĢIMENE VAI MENTORS VAR PALĪDZĒT ATGŪT SPĒKUS.

ESI LAIPNS PRET SEVI

RUNĀ AR SEVI TĀ, KĀ TU RUNĀTU AR DRAUGU. LAIPNĪBA UN SAPRATNE PALĪDZĒS TURPINĀT UN UZTURĒT MIERU.

PRAKTIZĒ PATEICĪBU

PIERAKSTI TRĪS LIETAS, PAR KURĀM ESI PATEICĪGS KATRU DIENU. TAS PALĪDZĒS TEV PAMANĪT LABO PAT GRŪTOS BRĪŽOS.

ATGĀDINI SEV, KA VISS IR PĀREJOŠI

ATCERIES – NEKAS NAV MŪŽĪGS, ARĪ GRŪTĪBAS UN VILŠANĀS. ŠĪ SITUĀCIJA REIZ KĻŪS PAR DAĻU NO TAVAS PIEREDZES.

TU NEESI VIENS

NEVEIKSMES PIEDZĪVO VISI, KURI TIECAS PĒC KAUT KĀ LIELĀKA. TU EJ UZ PRIEKŠU, NEVIS STĀVI UZ VIETAS.

PAŅEM PAUZI, LAI ATJAUNOTU ENERĢIJU

JA JŪTI, KA SPĒKA PIETRŪKST, APSTĀJIES. PASTAIGA, TĒJA VAI VIENKĀRŠI MIRKLIS SEV VAR PALĪDZĒT ATGŪT ENERĢIJU.



Inese Nusbauma
@InesesMentorings