



Confidence Code Academy

By Tania Andrei

LISTA DE VERIFICARE A ÎNCREDERII ÎN SINE

www.tania-andrei.ro

www.tania-andrei.ro



BINE AI VENIT!

În agitația de zi cu zi, uităm uneori că încrederea în sine nu este un dar magic, ci o abilitate pe care o cultivăm prin alegerile noastre zilnice. Încrederea se construiește treptat, pas cu pas, prin acțiuni conștiente și consecvente.

De aceea, am creat această listă special pentru tine. Este un ghid simplu, dar puternic, care te va ajuta să îți consolidezi încrederea în sine și să o menții zi de zi.

Folosește această LISTĂ DE VERIFICARE ca un reminder zilnic că încrederea de nezdrunctat se clădește prin acțiuni mici, dar constante.

Tania



LISTA DE VERIFICARE A ÎNCREDERII ÎN SINE

Pentru fiecare punct din listă, gândește-te la ziua ta și vezi dacă ai aplicat aceste principii. Pe măsură ce le integrezi, vei observa o creștere semnificativă a încrederii tale.

✓ **Înțeleg că încrederea nu este un dar, ci o abilitate pe care o exersez zilnic.**

Concentrează-te asupra momentelor când ai acționat cu încredere și recunoaște-ți progresul.

✓ **Vorbesc cu mine însămi cu respect, ca și cum aș vorbi unei prietene bune.**

Cuvintele tale devin realitatea ta. Ai grijă să fie susținătoare și pozitive.

✓ **Nu mă compar cu alte femei, ci mă concentrez pe propria mea evoluție.**

Notează un progres personal pe care l-ai făcut recent. Celebrează-!

✓ **Accept că greșelile sunt lecții, nu eșecuri.**

Scrive trei lucruri pe care le-ai învățat dintr-o greșeală recentă.

✓ **Înțeleg că frica este normală, dar nu mă las controlată de ea.**

Ce lucru curajos ai făcut astăzi, chiar dacă ți-a fost frică?

✓ **Spun „NU” atunci când ceva nu se aliniază cu valorile sau prioritățile mele.**

Ai refuzat ceva azi? Cum te-ai simțit?

✓ **Mă înconjur de oameni care mă susțin și evit energiile negative.**

Gândește-te la un om care te inspiră. Cum te face să te simți?



✓ **Am grijă de corpul meu prin alimentație, mișcare și odihnă.**

Cum ți-ai onorat corpul azi?

✓ **Apreciez fiecare reușită, indiferent cât de mică este.**

Scrie trei lucruri pentru care ești mândră de tine astăzi.

✓ **Mă exprim liber, fără teama de a fi judecată.**

Ce gând sau idee ți-ai exprimat azi cu curaj?

✓ **Fac alegeri alinate cu cine sunt, nu din teama de a nu fi plăcută.**

Când a fost ultima dată când ai ales ceva doar pentru tine?

✓ **Îmi împing limitele și ies din zona de confort.**

Ce ai făcut azi care a fost provocator, dar benefic pentru creșterea ta?





CUM SĂ FOLOSEȘTI ACEASTĂ LISTĂ

- ✓ Salveaz-o pe telefon sau imprim-o și pune-o într-un loc vizibil.
- ✓ Bifează zilnic punctele pe care le-ai aplicat.
- ✓ Revino la ea ori de câte ori ai nevoie de un boost de încredere.
- ✓ Repetă acest proces timp de cel puțin 21 de zile pentru rezultate vizibile.

Notitele tale



P.S.: ÎN PRIMĂVARĂ ÎNCEPE PROGRAMUL

RESCRIE CODUL ÎNCREDERII ÎN SINE

Descoperă cea mai magnetică, încrezătoare și autentică versiune a ta prin vindecarea imaginii de sine, echilibrarea emoțională și reprogramarea subconștientului, proces unic bazat pe Emotion Code și NLP🔥

În primăvară, lansez un program revoluționar 1:1 și de grup care te va ajuta să **îți activezi încrederea interioară la cel mai înalt nivel.**

Pentru femeile care:

- ✦ Vor să își acceseze puterea interioară și să își depășească blocajele.
- ✦ Vor să scape de anxietatea socială și de tendința de a supra-analiza orice.
- ✦ Caută liniște interioară și echilibru emoțional.
- ✦ Își doresc să se reconecteze cu sinele lor autentic.
- ✦ Sunt gata să-și transforme viața și să-și manifeste visurile!

✉ ÎNSCRIE-TE PE LISTA DE AȘTEPTARE
ACUM ȘI FII PRIMA CARE SE ALĂTURĂ CU
UN **DISCOUNT EXCLUSIV** ! 🔥

