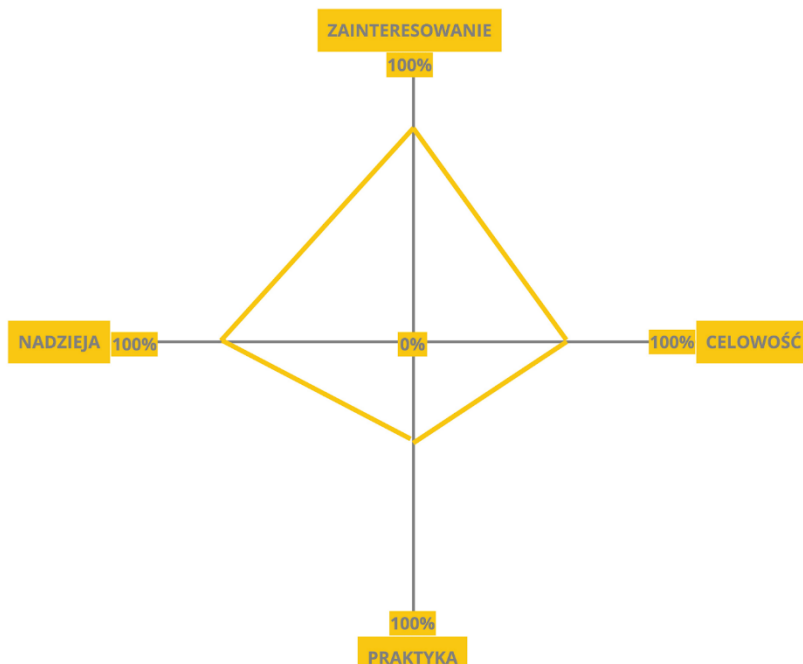


Materiał do lekcji 7 :

Link do testu: <https://angeladuckworth.com/grit-scale/>

ĆWICZENIE 4 ELEMENTY GRITU



Narysuj przecinające się osie, na końcach zapisz 4 wartości budujące GRIT:

1. ZAINTERESOWANIA
2. CELOWOŚĆ
3. PRAKTYKA
4. NADZIEJA

Zaznacz na osi, gdzie środek to 0% a koniec przy wartości to 100% na ile dany obszar masz zagospodarowany - połącz punkty. Jaki kształt Ci wychodzi? - im bardziej kwadratowy tym lepiej, bo równomierny rozwój dużo daje.

Ćwiczenie: CELE GRIT

Kiedy planujesz swoje cele z pasją i konsekwencją, bierzesz pod uwagę trzy poziomy swojego celu:

1. Ten najbardziej odważny, **śmiały pomysł - na samej górze**, koniecznie jeden - opisz go, dla siebie - jak będziesz się czuć, co wtedy będzie inne w Twoim życiu, jak bardzo wyrazisty jest dziś dla Ciebie obraz siebie w tamtych warunkach?
2. Środkowy etap to **kamienie milowe** - jakie trzy duże zdarzenia od dziś do dnia realizacji celu będą dla Ciebie oznaką, że zmierzasz w dobrą stronę – określ je jak najbardziej w czasie, w wyglądzie
3. Jakie Twoje **dzisiejsze działania** przybliżają Cię do tego zuchwałego celu? Być może żadne? Być może to właśnie moment na zmianę codzienności, a być może właśnie odkrywasz, że robisz więcej niż Ci się wydawało?

To co tutaj jest najważniejsze, to weryfikacja - co miesiąc, częściej, jeśli chcesz - sprawdzaj swoje poczynania względem tej pięknej piramidy... i faktycznie weryfikuj! To Twój plan...

Być może coś się zmieniło na linii czasu, być może codzienne działania wymagają odjęcia czy też dołożenia?

