



# ПЛЮСЫ ПРОВАЛА



Большая установка сидит в нас, что ошибки – это плохо, поэтому мы начинаем избегать их. На самом деле ошибка – это тоже результат, и это больше чем ничего. Чтобы справиться с этой установкой и избавиться от страха ошибиться, мы предлагаем познакомиться со своими ошибками поближе.

Вспомните один из своих провалов и распишите его плюсы и минусы.

Теперь подумайте, что можно сделать с негативным опытом?

Мы предлагаем два упражнения: Саморефлексия и Аффирмации. С их помощью будет проще изменить отношение к ошибкам или неудачному опыту.



## НАВЫРОСТ

