ĆWICZENIA DO BONUSOWEGO MODUŁU 5 FILARÓW PEWNOŚCI SIEBIE

Spis treści

[Twoje wartości 2](#_Toc109990256)

[Zadbaj o swoje potrzeby 4](#_Toc109990257)

[Uodpornij się na opinie i krytykę 5](#_Toc109990258)

[Czy moja reakcja była słuszna i asertywna? 6](#_Toc109990259)

[Miejsce na notatki 7](#_Toc109990260)

## Twoje wartości

1. Wykonaj ćwiczenie w oparciu o instrukcję w nagraniu

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Autentyczność** | **Bezpieczeństwo** | **Cierpliwość** | **Ciekawość** | **Prawość** |
| **Czułość** | **Delikatność** | **Duma** | **Dyskrecja** | **Stabilność** |
| **Elastyczność** | **Efektywność** | **Entuzjazm** | **Godność** | **Bliskie relacje** |
| **Harmonia** | **Honor** | **Konsekwencja** | **Kreatywność** | **Czystość** |
| **Lojalność** | **Mądrość** | **Miłość** | **Nadzieja** | **Doskonałość** |
| **Niezależność** | **Odpowiedzialność** | **Odwaga** | **Otwartość** | **Kompetencja** |
| **Pasja** | **Pogoda ducha** | **Przyjaźń** | **Pomoc innym** | **Prawda** |
| **Pokora** | **Prostota** | **Przyjemność** | **Rodzina** | **Radość** |
| **Rozwój** | **Rozwaga** | **Ryzyko** | **Sława** | **Rzetelność** |
| **Spontaniczność** | **Prestiż** | **Sprawiedliwość** | **Szczęście** | **Stanowczość** |
| **Szczerość** | **Szczodrość** | **Spokój** | **Szacunek** | **Zadowolenie** |
| **Szlachetność** | **Tolerancja** | **Troskliwość** | **Twórczość** | **Zaangażowanie** |
| **Uczciwość** | **Wolność** | **Wierność** | **Wyrozumiałość** | **Zdrowie** |
| **Wrażliwość** | **Wiara** | **Wiarygodność** | **Zaufanie** | **Zaradność** |
| **Piękno** | **Empatia** | **Pobożność** | **Wygoda** | **Władza** |

Następnie przejdź do pytań na następnej stronie

1. 5 najważniejszych wartości dla mnie to:
2. …
3. …
4. …
5. …
6. …
7. To znaczy, że najważniejsze dla mnie w życiu jest/są…

……………………………………………………………………………………………………………………………………………………….

……………………………………………………………………………………………………………………………………………………….

……………………………………………………………………………………………………………………………………………………….

……………………………………………………………………………………………………………………………………………………….

……………………………………………………………………………………………………………………………………………………….

1. Co się teraz zmieni? Jakie wartości zamierzasz realizować i w jaki sposób?

……………………………………………………………………………………………………………………………………………………….

……………………………………………………………………………………………………………………………………………………….

……………………………………………………………………………………………………………………………………………………….

……………………………………………………………………………………………………………………………………………………….

……………………………………………………………………………………………………………………………………………………….

## Zadbaj o swoje potrzeby

1. Jeśli zacznę realizować swoje potrzeby w pierwszej kolejności, to co zyskam?

…………………………………………………………………………………………………………………………………………………

…………………………………………………………………………………………………………………………………………………

…………………………………………………………………………………………………………………………………………………

…………………………………………………………………………………………………………………………………………………

…………………………………………………………………………………………………………………………………………………

…………………………………………………………………………………………………………………………………………………

1. Jak zyskają na tym moi bliscy?

…………………………………………………………………………………………………………………………………………………

…………………………………………………………………………………………………………………………………………………

…………………………………………………………………………………………………………………………………………………

…………………………………………………………………………………………………………………………………………………

…………………………………………………………………………………………………………………………………………………

…………………………………………………………………………………………………………………………………………………

1. Co dzięki temu zmieni się na lepsze w świecie?

…………………………………………………………………………………………………………………………………………………

…………………………………………………………………………………………………………………………………………………

…………………………………………………………………………………………………………………………………………………

…………………………………………………………………………………………………………………………………………………

…………………………………………………………………………………………………………………………………………………

…………………………………………………………………………………………………………………………………………………

## Uodpornij się na opinie i krytykę

|  |  |
| --- | --- |
| Osoba, z której opinią chcę się liczyć | W jakich kontekstach opinia  tej osoby jest dla mnie ważna? |
|  |  |
|  |
|  |
|  |  |
|  |
|  |
|  |  |
|  |
|  |
|  |  |
|  |
|  |
|  |  |
|  |
|  |
|  |  |
|  |
|  |
|  |  |
|  |
|  |

Czyja opinie i w jakim temacie, nie ma od dzisiaj dla mnie znaczenia?

……………………………………………………………………………………………………………………………………………………….

……………………………………………………………………………………………………………………………………………………….……………………………………………………………………………………………………………………………………………………….

## Czy moja reakcja była słuszna i asertywna?

Czyli lekarstwo na rozpamiętywanie sytuacji:

jak nie tracić czasu, energii i nie wpadać w poczucie winy.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Sytuacja, która nie daje mi spokoju,  w której nie wiem, czy zareagowałem dobrze. | Czy reagując w ten sposób, zwiększył się choć odrobinę mój szacunek do siebie? | Jaka była moja intencja? | Czy moim celem było zranienie drugiej osoby? | Czy ta osoba  o tym wie? | Co mogę zrobić lepiej następnym razem? |
| 1. |  |  |  |  |  |
| 2. |  |  |  |  |  |
| 3. |  |  |  |  |  |

## Miejsce na notatki

…………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………….

…………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………….

…………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………….

…………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………….

…………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………….

…………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………….

…………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………….

…………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………….

…………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………….

…………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………….

…………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………….

…………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………….

…………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………….

…………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………….

…………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………….

…………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………….

…………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………….

…………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………….

…………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………….

…………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………….

…………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………….

…………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………….

…………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………….

…………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………….

…………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………….

…………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………….

…………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………….

…………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………….

…………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………….

…………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………….

…………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………….

…………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………….

…………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………….

…………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………….

…………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………….

…………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………….

…………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………….

…………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………….

…………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………….

…………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………….

…………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………….

…………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………….

…………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………….

…………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………….

…………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………….

…………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………….

…………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………….

…………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………….

…………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………….

…………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………….

…………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………….

…………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………….

…………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………….

…………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………….

…………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………….

…………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………….