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 opiniatej 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 osobao tym wie? | Co mogę zrobić lepiej następnym razem? |
| 1. |  |  |  |  |  |
| 2. |  |  |  |  |  |
| 3. |  |  |  |  |  |

## Miejsce na notatki

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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