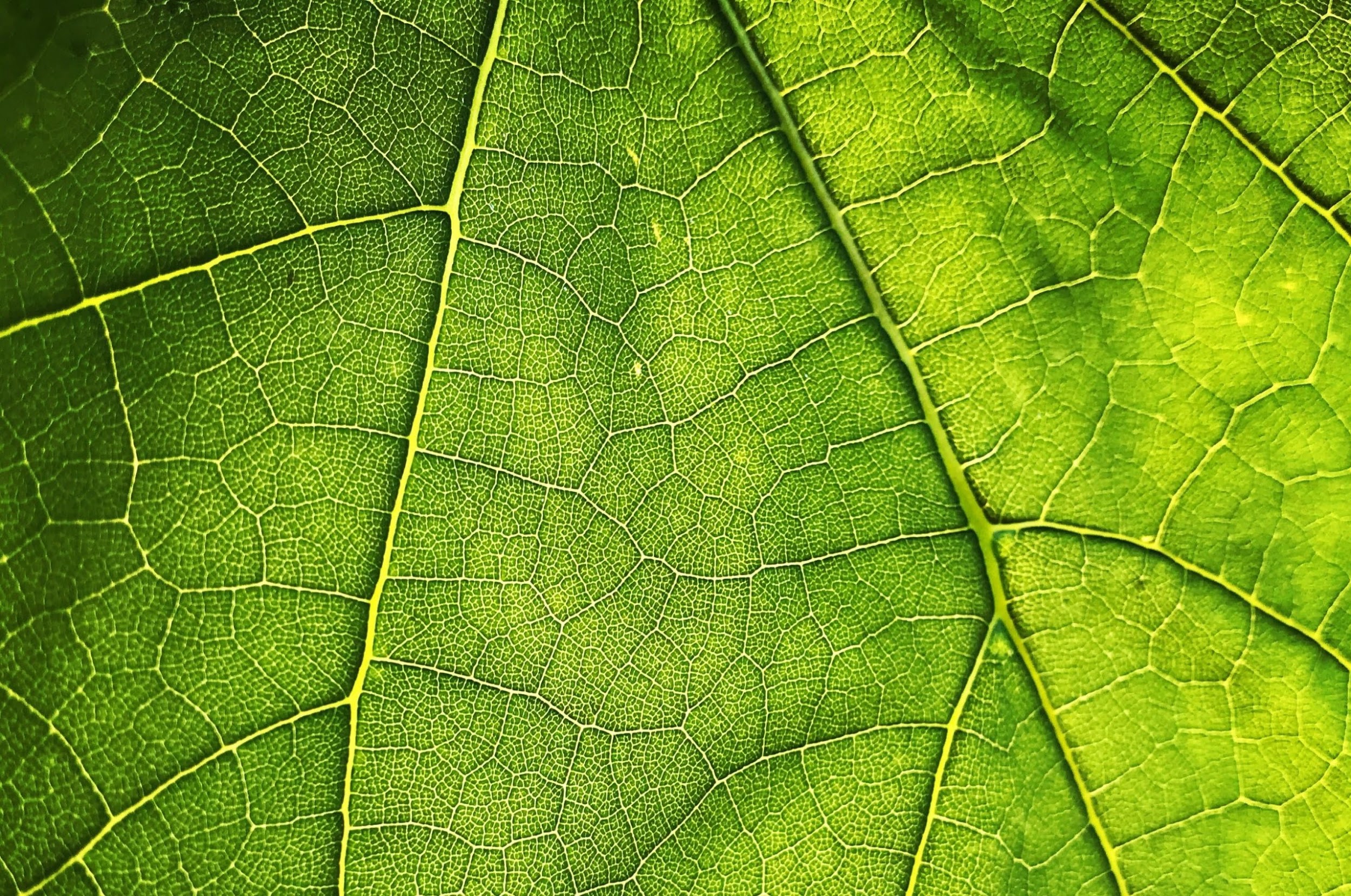
|  |  |
| --- | --- |
|  |  |



**ĆWICZENIA DO PRACY SAMODZIELNEJ DLA OPIEKUNÓW NIEFORMALNYCH**



***Rozpoznanie i akceptacja pozytywnych cech***

Poczucie własnej wartości może być pielęgnowane poprzez zdecydowane rozpoznawanie tego, co jest w nas dobre. Dla wielu osób jest to problematyczne, ponieważ negatywne nawyki myślowe sprawiają, że dużo łatwiej jest rozpoznać to, co jest złe lub niewłaściwe. I chociaż dostrzeganie własnych wad i słabości może być korzystne, to skupianie się głównie na nich, przy jednoczesnym ignorowaniu mocnych stron, jest szkodliwe dla poczucia własnej wartości.

To ćwiczenie pomoże Ci rozpoznać i wzmocnić Twoje mocne strony. Samoocena jest formą okazywania sobie miłości. Technika ta została opracowana na podstawie badań trzech kanadyjskich naukowców, którym udało się wzmocnić poczucie własnej wartości uczestników eksperymentu w ciągu zaledwie kilku tygodni (Gauthier, Pellerin i Renaud, 1983).

W ramach rozgrzewki podkreśl cechy, które w jakimś stopniu lub mogą dotyczyć Ciebie.

|  |  |
| --- | --- |
| Czystość |  |
| Niezawodność |  |
| Oczytany/a |  |
| punktualność |  |
| Pewność siebie |  |
| Entuzjazm, pasja |  |
| Optymizm |  |
| Poczucie humoru, zabawianie innych |  |
| Przyjacielskość |  |
| Delikatność |  |
| Lojalność, poświęcenie |  |
| Wiarygodność |  |
| Zaufanie, dostrzeganie dobra w innych |  |
| Zdolność do miłości |  |
| Siła, moc, wydajność |  |
| Determinacja, stałość, decyzyjność |  |
| Cierpliwość |  |
| Racjonalność, logika  Intuicja, instynkt |  |
| Kreatywność, wyobraźnia |  |
| Współczucie, życzliwość, troskliwość |  |
| Dyscyplina |  |
| Umiejętność przekonywania |  |
| Talent |  |
| Wesołość |  |
| Wrażliwość, uważność na innych |  |
| Chojność |  |
| Docenianie innych |  |
| Szacunek, uprzejmość |  |
| Wrażliwość na piękno i naturę |  |
| Przestrzeganie zasad, moralność |  |
| Staranność |  |
| Odpowiedzialność |  |
| Organizacja, porządek, schludność |  |
| Dzielenie się z innymi |  |
| Umiejętność zachęcania lub komplementowania innych |  |
| atrakcyjność |  |
| Przykładanie uwagi do wyglądu |  |
| Dobra kondycja fizyczna |  |
| Inteligencja, wnikliwość |  |
| Wykazywanie chęci współpracy |  |
| Zdolność do wybaczania, ignorowania błędów i wad |  |
| Umiejętność pójścia na kompromis |  |
| Spokój, opanowanie |  |
| wydajność |  |
| Otwartość |  |
| Takt |  |
| Spontaniczność |  |
| elastyczność, zdolność do adaptacji |  |
| Energiczny/a |  |
| Ekspresyjność |  |
| Czułość |  |
| Wdzięk, godność |  |
| Żądza przygód |  |

Na poniższej liście zaznacz rzeczy, które czasami robisz w miarę dobrze.

|  |  |
| --- | --- |
| Życie społeczne |  |
| Słuchanie |  |
| Gotowanie |  |
| Sport |  |
| Sprzątanie |  |
| Praca zawodowa |  |
| Bycie przyjacielem/przyjaciółką |  |
| Granie na instrumencie lub śpiewanie |  |
| Nauka |  |
| Przewodzenie, instruowanie |  |
| Organizowanie |  |
| Podejmowanie decyzji |  |
| Udzielanie rad |  |
| Pomaganie |  |
| Wspieranie, kibicowanie |  |
| Planowanie |  |
| Trzymanie się zaleceń |  |
| Poprawianie błędów |  |
| Uśmiechanie się |  |
| Debatowanie |  |
| Mediowanie |  |
| Opowiadanie historii |  |
| Pisanie listów |  |
| Myślenie |  |
| Proszenie o coś |  |
| Podawanie przykładów |  |
| Pozostawanie w związku |  |
| Akceptowanie krytyki |  |
| Podejmowanie ryzyka |  |
| Poświęcanie się swojemu hobby |  |
| Planowanie wydatków |  |
| Bycie członkiem rodziny |  |

Nie musisz być perfekcyjny/a, aby zaznaczyć którąkolwiek z wymienionych rzeczy, ponieważ nikt nie robi żadnej z nich ani przez cały czas, ani idealnie. Jeśli jednak masz zaznaczonych kilka punktów i udaje Ci się zachować względny rozsądek w naszym bardzo skomplikowanym świecie, to pogratuluj sobie. Pamiętaj, że to była tylko rozgrzewka. Ćwiczenie, które wykonujesz teraz, jest niezwykle skuteczne w budowaniu poczucia własnej wartości.

**Test poznawczy - ćwiczenia**

1. Wypisz dziesięć pozytywnych stwierdzeń na swój temat, które są znaczące, prawdziwe i oparte na dobrym osądzie. Możesz użyć określeń z obu powyższych list, wymyślić własne, lub obu. Oto kilka przykładowych zdań: "Jestem lojalnym, odpowiedzialnym członkiem mojej rodziny (drużyny, klubu itp.)", "Jestem czysty i lubię porządek", "Jestem uważnym słuchaczem". Określając rolę, którą dobrze odgrywasz, postaraj się dodać konkretne cechy osobiste wyjaśniające, dlaczego tak jest. Na przykład, zamiast trzymać się oszczędnego stwierdzenia, że jesteś dobrym menedżerem, możesz dodać, że szybko oceniasz sytuację, działasz zdecydowanie i traktujesz ludzi z szacunkiem. Nasze role mogą się zmieniać z czasem, ale nasz charakter i cechy osobowości wyrażają się w wielu rolach, które odgrywamy w życiu**.**

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

2. Znajdź miejsce, gdzie możesz się zrelaksować i gdzie nikt nie będzie ci przeszkadzał przez piętnaście lub dwadzieścia minut. Medytuj nad każdym z dziesięciu stwierdzeń i dowodami, które je potwierdzają, po jednym lub dwa na raz.

3. Powtarzaj ćwiczenie codziennie przez dziesięć dni. Każdego dnia dodaj kolejne stwierdzenie (zapisz je wszystkie na kartce).

4. Patrz na dodane danego dnia zdanie kilka razy dziennie. Przez około dwie minuty medytuj nad dowodami, które świadczą o jego prawdziwości.