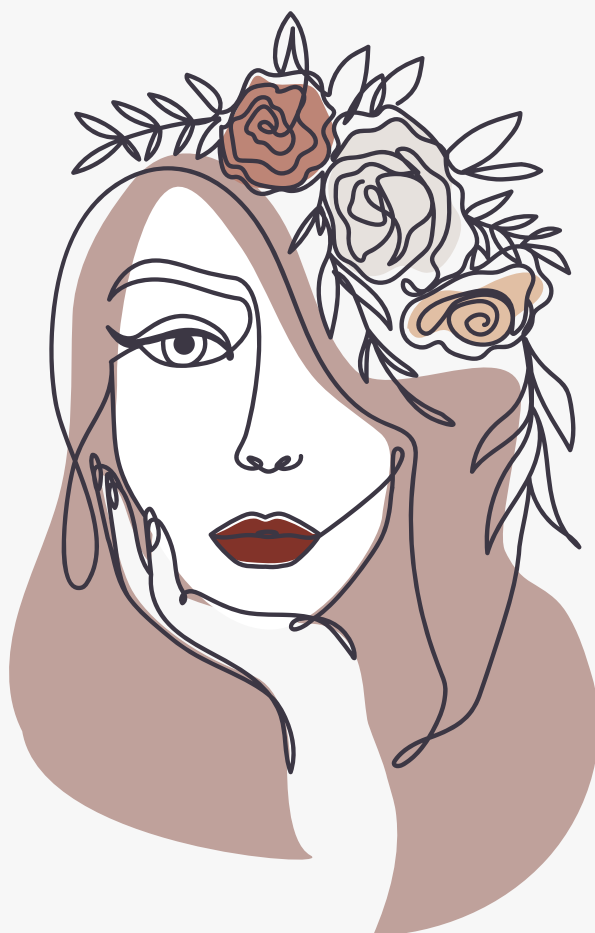


wyzwanie self-care

POSTAW NA SIEBIE

Zacznij działać, by już teraz w świadomy sposób wpłynąć na poprawę jakości swojego życia, zwiększenie poczucia pewności siebie oraz polepszenia samooceny. Stres nie musi zawsze Ci towarzyszyć – możesz aktywnie obniżyć jego poziom, jednocześnie wybierając szczęście i równowagę w życiu osobistym. Jak? Wystarczy, że wprowadzisz parę nowych nawyków do rozkładu swojego dnia.



KARTY PRACY

Uwaga! Rozwój osobisty wymaga zaangażowania. Przed Tobą trzy karty pracy – wydrukuj je tyle razy, ile potrzebujesz, a potem wypełnij. Nie przejmuj się, jeśli jakieś zadanie wyda Ci się trudne – nie musisz czuć wdzięczności tylko za znaczące wydarzenia. Możesz czuć wdzięczność, bo udało Ci się znaleźć chwilę dla siebie, wypić pyszną kawę czy odpocząć z książką na balkonie.

1. DZIENNIK WDZIĘCZNOŚCI

2. AFIRMACJE

3. ODKRYJ SIEBIE





1. DZIENNIK WDZIĘCZNOŚCI

Sztuka polega na tym, by zaczynać i kończyć dzień z pozytywnym nastawieniem, skupiając się na dobrych wydarzeniach. Podnosi to jakość życia oraz relacji z innymi, wzmacnia pewność siebie, siłę woli, pamięć, stymuluje kreatywność, zwiększa odporność na stres, prowadzi do długotrwałej poprawy samopoczucia.

Wstań z łóżka prawą nogą!

1. Czuję wdzięczność za:

2. Co sprawi, że dziś będzie cudowny dzień?

3. Lubię siebie za:

4. Co mi się dzisiaj podoba w moim wyglądzie?

Zaśnij z uśmiechem na ustach!

1. Pozytywne rzeczy, które się mi dziś przydarzyły:

2. Moje sukcesy:

3. To wywołało dziś mój uśmiech:

4. Jak mogę uczynić jutro jeszcze lepszym?





2. AFIRMACJE

Wypowiadaj afirmacje na głos codziennie przez około pięć minut 1-3 razy dziennie, np. rano i wieczorem. Rób to przed lustrem, patrząc sobie pewnie w oczy, uśmiechając się i robiąc głęboki wdech przy każdym zdaniu. Niech afirmacje będą konkretne, pozytywne. Staraj się w nie uwierzyć.

Przykłady afirmacji:

- × Jestem utalentowana malarsko – tworzę piękne rysunki.
- × Łatwo zdobywam przyjaciół.
- × Jestem cenionym pracownikiem.
- × Mam ładne oczy.
- × Każdego dnia staję się lepszym człowiekiem.
- × Chodzę na spacer, dbam o swoje ciało i umysł.
- × Moje życie jest darem.
- × Nigdy się nie poddaję.
- × Nie narzekam, tylko działam.
- × Najlepsze dopiero przede mną.
- × Nie mam się czego wstydzić. Każdy popełnia błędy – błędzić jest rzeczą ludzką.
- × Jestem inspiracją dla moich bliskich.
- × Nie muszę nic nikomu udowadniać.
- × Codziennie uczę się nowych rzeczy.
- × Osiągnę to, co zaplanuję.
- × Chętnie pomagam mojej rodzinie i przyjaciołom.
- × Jestem dobrą osobą.
- × Jestem warty/warta miłości.
- × Podobam się innym.

Miejsce na Twoje afirmacje

×	
×	
×	
×	
×	

×	
×	
×	
×	
×	



3. ODKRYJ SIEBIE

Raz w miesiącu napisz do siebie list, w którym będziesz swoim największym kibicem – chwal się za sukcesy i za cechy charakteru. Pomyśl, że piszesz do swojego najlepszego przyjaciela: właśnie tym dla siebie jesteś. By odkryć siebie, wypełnij poniższe rubryki:

Lista moich pozytywnych cech:

- ×
- ×
- ×
- ×
- ×

Za co czuję wdzięczność w życiu:

- ×
- ×
- ×
- ×
- ×

Za co inni mnie kochają, lubią i doceniają:

- ×
- ×
- ×
- ×
- ×

Czego potrzebuję, by osiągnąć szczęście?

- ×
- ×
- ×
- ×
- ×

Czego uczą mnie trudności i ograniczenia, których doświadczam?

- ×
- ×
- ×
- ×
- ×



