

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



VIDIECKY PARLAMENT
NA SLOVENSKU



Część 1 - Moduł 1

SAMOOCENA

Opracowane przez VIPA

SPIS TREŚCI

- Wstęp
- Czym jest pewność siebie?
- Porozmawiajmy o działaniach i wartościach (i sukcesie)
- Myśli, negatywne wzorce myślenia, zniekształcenia poznawcze
- Uwaga
- Akceptacja
- Podsumowanie - co należy wynieść z tego modułu?
- Źródła i dalsza lektura

WSTĘP

- Badania wykazały, że pewność siebie jest związana z niemal wszystkim, czego pragniemy w życiu - bezpiecznymi związkami, sukcesami w pracy, pozytywnym poczuciem własnej wartości i szczęściem.
- Ale czym ona tak naprawdę jest?
- Czy to poczucie własnej wartości czy pewność siebie, której pragniemy?
- Wierzymy, że musimy poczekać, aż poczujemy się pewni siebie, zanim będziemy mogli działać pewnie. Czy to rzeczywiście prawda?
- Jaka jest rola myśli, błędów poznawczych i naszej wewnętrznej krytyki, jeśli chodzi o poczucie własnej wartości?
- Ten moduł da Ci odpowiedzi na wszystkie te pytania i dostarczy podstawowych narzędzi do uzyskania wyższej samooceny.

“POCZUCIE WŁASNEJ WARTOŚCI LUB PEWNOŚĆ SIEBIE?”

- Poczucie własnej wartości jest często definiowane jako "jak cenimy i postrzegamy siebie".
- W 2003 roku zespół czterech psychologów przejrzał dekady opublikowanych badań na temat poczucia własnej wartości. Wyniki ich analizy były bardzo zaskakujące. Odkryli, że wysoka samoocena koreluje z egoizmem, narcyzmem, arogancją, samooszukiwaniem się i brakiem akceptacji w obliczu szczerej informacji zwrotnej.
- Oczywiście istnieją różne definicje tego, co może obejmować poczucie własnej wartości. Jednak z tego punktu widzenia bardziej użyteczne może być użycie terminu "pewność siebie".

PEWNOŚĆ SIEBIE

Pewność siebie można zdefiniować jako chęć podejmowania kroków w kierunku osiągnięcia wyznaczonych celów, nawet jeśli odczuwasz niepokój, a wynik jest nieznany. Prawdziwa pewność siebie to część odwagi, część kompetencji, z domieszką zdrowej dawki współczucia.

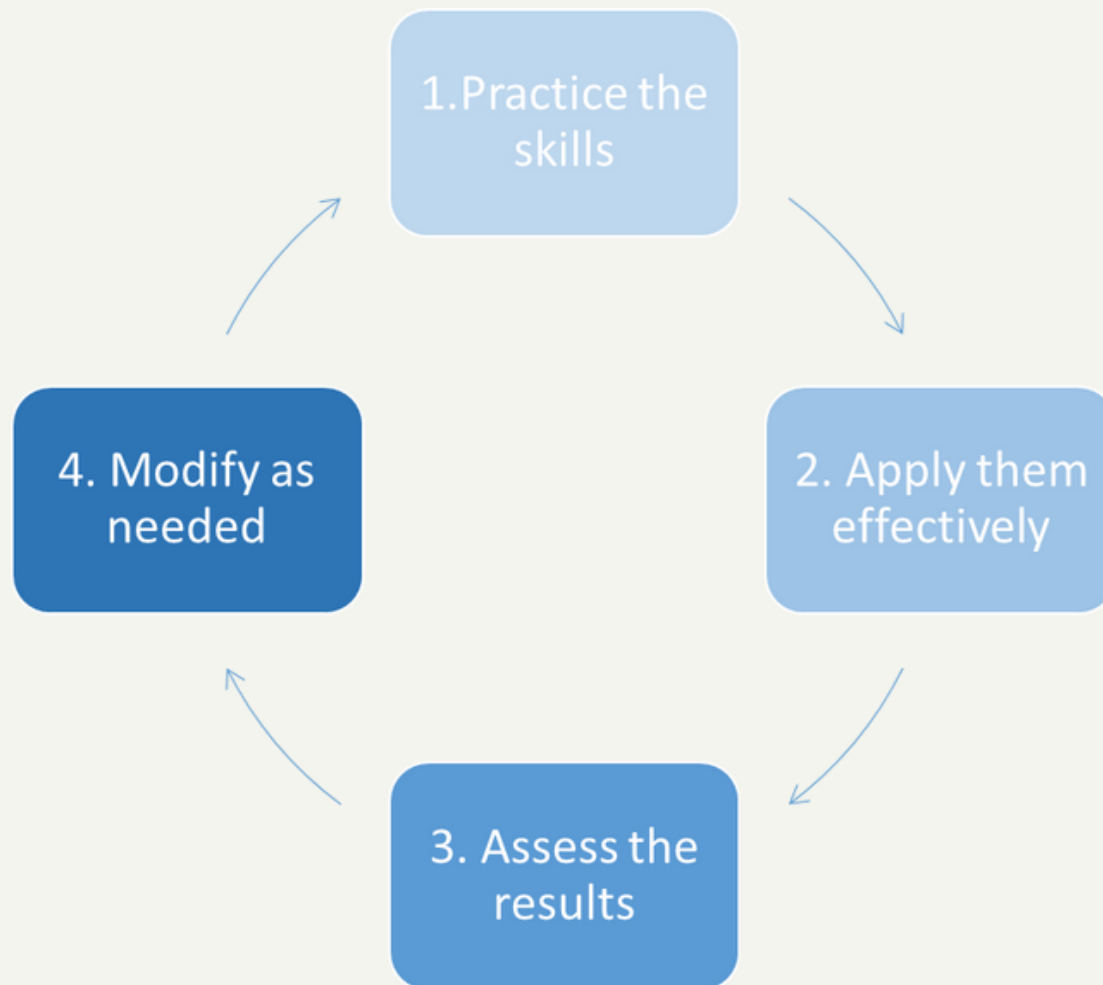
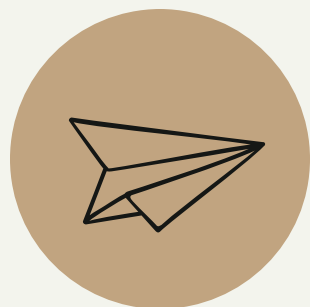


PEWNOŚĆ SIEBIE



- Jeśli będziemy czekać na poczucie pewności siebie, zanim zaczniemy robić rzeczy, które są dla nas naprawdę ważne, możemy skończyć czekając w nieskończoność. Nie czekamy, aż pewność siebie pojawi się w magiczny sposób. Zamiast tego budujemy ją, krok po kroku, poprzez działanie.
- Jeśli chcemy robić cokolwiek z pewnością siebie - mówić, malować, uprawiać sport lub udzielać się towarzysko, musimy wykonać pracę.
- Musimy po prostu ćwiczyć niezbędne umiejętności w kółko, aż przyjdą nam naturalnie. Za każdym razem, gdy ćwiczymy te umiejętności, jest to czynność polegająca na zaufaniu: czynność polegania na sobie. A kiedy już podejmiemy działania, w kółko i w kółko, tak że zdobędziemy umiejętności, aby uzyskać wyniki, których chcemy, wtedy zaczniemy dostrzegać poczucie pewności siebie.

CYKL PEWNOŚCI SIEBIE



PEWNOŚĆ SIEBIE

- Nasze przekonania o sobie są często kształtowane przez osoby z naszego otoczenia, w tym rodzinę, przyjaciół i przekazy medialne. Jednak Twój poziom pewności siebie nie jest poza Twoją kontrolą. Wręcz przeciwnie, pewność siebie bierze się z ugruntowania w poczuciu własnej wartości: pamiętania o tym, kim jesteś, co cenisz i o ciężkiej pracy, którą włożyłeś.
- Pewność siebie nie jest czymś, co musisz posiadać **w każdym momencie** każdego dnia. Zamiast tego, pewność siebie jest wyborem, który polega na podjęciu kroków, aby działać zgodnie ze swoimi wartościami.
- Nie każde zwątpienie w siebie jest czymś złym! Czasami strach jest sygnałem, że nie przygotowaliśmy się wystarczająco do dużej prezentacji lub rozmowy kwalifikacyjnej. Głos zwątpienia może również mówić, że musimy zdobyć więcej informacji, pójść w innym kierunku lub zrobić sobie przerwę.



CO NIE JEST PEWNOŚCIĄ SIEBIE

Niektórzy ludzie mogą obawiać się pewności siebie, ponieważ nie chcą "być kretynami" lub zabierać zbyt wiele uwagi. Jednak pewność siebie to nie to samo, co narcyzm czy arogancja

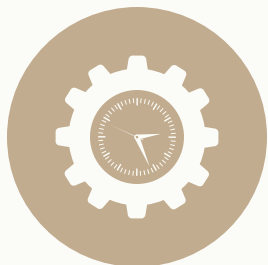
CO NIE JEST PEWNOŚCIĄ SIEBIE



W rzeczywistości, kiedy stajemy się pewni siebie, często jesteśmy mniej zaabsorbowani sobą. Kiedy przestajemy się tak bardzo martwić o to, jak wypadamy, możemy poświęcić więcej uwagi tym, którzy nas otaczają.



Pewność siebie nie polega na byciu najgłośniejszym lub osobą, która dominuje w każdym momencie. Nie chodzi też o bogactwo i symbole statusu.



Chodzi o zakorzenienie w tym, kim naprawdę jesteś, uwolnienie umysłu od obsesyjnych zmartwień i zwątpienia w siebie.

PRZYCZYNY NISKIEJ PEWNOŚĆ SIEBIE

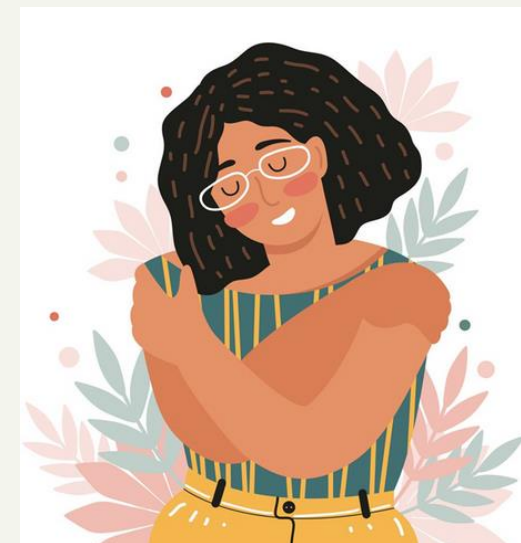
- Geny i temperament
- Doświadczenia życiowe
- Trauma
- Sposób sprawowania opieki rodzicielskiej
- Zastraszanie, nękanie i poniżanie
- Płeć, rasa i orientacja seksualna
- Nadmierne oczekiwania
- Surowa samoocena
- Przesadna koncentracja na lęku
- Brak doświadczenia
- Brak umiejętności
- Świat wokół nas



Exercise: Take a few minutes to identify the main causes of your lower self-confidence.

KORZYŚCI PŁYNĄCE Z WIĘKSZEJ PEWNOŚCI SIEBIE

- Mniejszy lęk i niepokój
- Większa motywacja
- Większa odporność
- Lepsze relacje z innymi
- Silniejsze poczucie autentycznego „ja”
- Lepsze ogólne samopoczucie



SKALA PEWNOŚCI SIEBIE

Now that you have a better understanding of self-confidence is and what it is not and why it matters, we invite you to determine your own starting point, by filling up a short self-confidence scale.

(Scale provided in the attachment)

LISTA ZMIAN W ŻYCIU



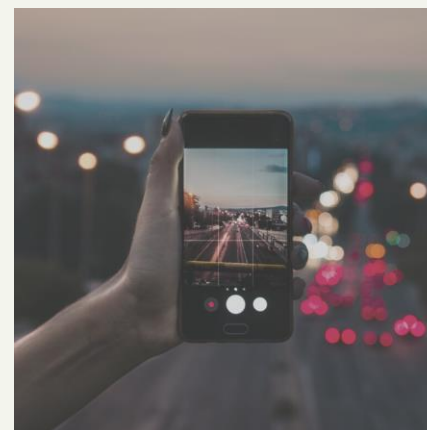
Zastanów się, co byś zrobił, gdybyś miał więcej pewności siebie i napisz "Listę zmian w życiu".

W miarę jak nabieram pewności siebie.....

- Oto niektóre sposoby, w których będę działać inaczej:
- Oto niektóre sposoby, jak traktuję innych inaczej:
- Oto niektóre sposoby, jak traktuję siebie inaczej:
- Oto niektóre cechy osobiste i mocne strony charakteru, które rozwinę i zademonstruję innym:
- Oto niektóre sposoby, dzięki którym będę zachowywał się inaczej w relacjach związanych z pracą, nauką, sportem lub wypoczynkiem:
- Oto kilka ważnych rzeczy, za którymi będę się opowiadać:
- Oto kilka czynności, które rozpocznę lub wykonam częściej:
- Oto kilka celów, nad którymi będę pracować:
- Oto kilka działań, które podejmę, aby poprawić swoje życie:



ELEMENTY DZIAŁAŃ



Oto kilka konkretnych działań, które możesz podjąć, aby wdrożyć dotychczasowe wnioski i pomysły:

1. Zapisz ulubiony cytat o zaufaniu i umieść go w miejscu, w którym będziesz go często widział.

2. Obejrzyj na YouTube filmik o osobie, którą podziwiasz, a która emanuje pewnością siebie.

3. Spróbuj zrobić sobie przerwę od mediów społecznościowych na dzień lub nawet tydzień. Zobacz, czy chęć porównywania się z innymi zaczyna trochę ustępować.



POROZMAWIAJMY O DZIAŁANIACH I WARTOŚCIACH (I SUKCESIE)



JEŚLI CHCEMY MIEĆ NAJWIĘKSZE SZANSE NA
OSIĄGNIĘCIE NASZYCH CELÓW, POWINNIŚMY
NAJPIERW OKREŚLIĆ NASZE WARTOŚCI.
DLACZEGO? OTO TRZY POWODY:

**1. DZIĘKI WARTOŚCIOM MAMY
INSPIRACJĘ I MOTYWACJĘ DO
WYTRWAŁOŚCI, DO ROBIENIA
TEGO, CO KONIECZNE,
NAWET JEŚLI TO SIĘ NIE
UDAJE.**

**3. WARTOŚCI DAJĄ
NAM SPEŁNIENIE,
GDY PODĄŻAMY W
KIERUNKU NASZYCH
CELÓW.**

**2. WARTOŚCI DAJĄ NAM
WSKAZÓWKI. SĄ JAK
KOMPAS: KIERUJĄ NASZĄ
PODRÓŻĄ, NADAJĄ
KIERUNEK I UTRZYMUJĄ
NAS NA WŁAŚCIWYM
TORZE. JEŚLI DAŻYMY DO
CELÓW, KTÓRE NIE SĄ
ZGODNE Z NASZYM
PODSTAWOWYM
WARTOŚCIAMI, TO PRAWIE
ZAWSZE PROWADZI TO DO
ROZCZAROWANIA I
NIEZADOWOLENIA.**

WARTOŚCI

EXERCISE 1

Select top 6 values from the provided list.

EXERCISE 2

With your core values being selected, please set up your goal by answering the following question: If you had the confidence to fully live your values in your career, what kind of work would you be doing? What kinds of opportunities would you accept? Set some specific, realistic, and value-driven goals.

Using the same logic, you may set goals for relationships, parenting, family, community, health and life enjoyment.

SUKCES

- Nasze społeczeństwo ogólnie definiuje w kategoriach osiągnięcia celów: dobra praca, dobra pensja, ładny dom itp.
- Takie podejście do sukcesu nieuchronnie wciąga nas w życie skoncentrowane na celu, w którym zawsze dążymy do osiągnięcia kolejnego celu.
- To popularne pojęcie sukcesu tworzy kruchą samoocenę. Osoby osiągające wysokie wyniki często rozwijają silny pozytywny obraz siebie w oparciu o swoje wyniki. Dopóki dobrze sobie radzą, mają wysoką samoocenę. Ale gdy tylko ich wyniki spadają, spada też ich poczucie własnej wartości. Od „zwycięzcy” do „przegranego”.
- Rozważmy radykalnie inną definicję sukcesu: Sukcesem jest życie zgodnie ze swoimi wartościami.

MYŚLI



- TERAZ, KIEDY WYZNACZYŁEŚ KILKA CELÓW OPARTYCH NA WARTOŚCI, POROZMAWIAJMY O NARZĘDZIACH, KTÓRE BĘDĄ POTRZEBNE, ABY TO OSIĄGNAĆ.
- NISKA PEWNOŚĆ SIEBIE CZĘSTO OPARTA JEST NA NIEPOMOCNYCH LUB NIEPRAWDZIWYCH INTERPRETACJACH SYTUACJI. TE INTERPRETACJE TO NASZE MYŚLI – SŁOWA LUB OBRAZY, KTÓRE PRZECHODZĄ PRZEZ NASZ UMYSŁ.
- WIELU Z NAS NIEUSTANNIE WALCZY Z NEGATYWNYM MYŚLENIEM. NASZE ZAANGAŻOWANIE W NAJGORSZY SCENARIUSZ STAJE SIĘ SAMOSPEŁNIAJĄCĄ SIĘ PRZEWIDYWALNOŚCIĄ, OBNIŻAJĄC NASZĄ WIARĘ W SIEBIE I POZWALAJĄC NAM BYĆ NAJLEPSZYM.



JAK MYŚLI WPŁYWAJĄ NA NASZE EMOCJE, DOZNANIA I ZACHOWANIA



ZNIEKSZTAŁCENIA POZNAWCZE

- NIE OPARTE NA FAKTACH. W KONSEKWENCJI PROWADZI TO DO WIDZENIA RZECZY BARDZIEJ NEGATYWNYCH NIŻ SĄ W RZECZYWISTOŚCI.
- INNYMI SŁOWAMI, ZNIEKSZTAŁCENIA POZNAWCZE TO TWÓJ UMYSŁ PRZEKONUJĄCY CIĘ DO WIERZENIA W NEGATYWNE RZECZY O SIEBIE I TWOIM ŚWIECIE, KTÓRE NIEKONIECZNIE SĄ PRAWDZIWE.
- ODGRYWAJĄ ROLĘ W UTRZYMANIU NIŻSZEJ PEWNOŚCI SIEBIE. JAK WIDZIELIŚMY, NASZE MYŚLI MAJĄ OGROMNY WPŁYW NA TO, JAK SIĘ CZUJEMY I JAK SIĘ ZACHOWUJEMY. KIEDY TRAKTUJESZ TE NEGATYWNE MYŚLI JAKO FAKTY, MOŻESZ POSTRZEGAĆ SIEBIE I DZIAŁAĆ W SPOSÓB OPARTY NA BŁĘDNYCH ZAŁOŻENIACH
- WSZYSCY JE ROBIMY I BARDZO PRZYDATNE JEST, ABY ZACZAĆ JE ZAUWAŻAĆ. PO DOSTRZEŻENIU MOŻEMY PRZESTAĆ JE ROBIĆ. MOŻEMY NAUCZYĆ SIĘ ROZPOZNAWAĆ ZNIEKSZTAŁCENIA POZNAWCZE, DZIĘKI CZEMU BĘDZIEMY WIEDZIEĆ, KIEDY NASZ UMYSŁ PŁATA NAM FIGLE. NASTĘPNIE MOŻNA PRZEKIEROWAĆ SVOJE MYŚLI TAK, ABY MIAŁY MNIEJSZY NEGATYWNY WPŁYW NA NASZ NASTRÓJ I ZACHOWANIE - A W DŁUŻSZEJ PERSPEKTYWIE - NA NASZĄ PEWNOŚĆ SIEBIE.

ZNIEKSZTAŁCENIA POZNAWCZE

- NAJCZĘSTSZE ZNIEKSZTAŁCENIA POZNAWCZE
- MYŚLENIE CZARNO-BIAŁE (WSZYSTKO ALBO NIC)
- NADMIERNA GENERALIZACJA
- KATASTROFIZOWANIE
- POMNIEJSZANIE POZYTYWÓW
- WYCIĄGANIE POCHOPNYCH WNIOSKÓW
- STWIERDZENIA TYPU "POWINIENEM"
- MYŚLENIE EMOCJONALNE
- OBWINIANIE



JAK SOBIE Z NIMI RADZIĆ...

EXERCISE

Now that you know the key types of cognitive distortions, see if you can recognize them in your own thinking.

1. Pick one of your goals.
2. Think about the process of chasing that goal, and list any negative thoughts and predictions that come to mind.
3. Examine each thought and see if it fits into one or more of cognitive distortion categories.

ALTERNATIVE EXERCISE

Think of a recent event that put a dent in your confidence, and write down what thoughts you had while interpreting that event. Do you notice any cognitive distortions? How did those thoughts influence your emotions, your bodily sensations and your behaviour?

NEGATYWNE WZORCE MYŚLOWE



-Zmień obraz negatywnego mówienia o sobie: czasami pytanie, czy negatywna myśl jest realistyczna, wystarczy, aby ją odrzucić. To podejście sprawdza się szczególnie dobrze w przypadku myśli dotyczących wyników. Jeśli spodziewasz się porażki, zazwyczaj możesz zmusić się do przekonania, że sukces jest również możliwy.



-Zapytaj siebie: "Czy ta myśl jest pomocna?" Czy pomaga ci w dążeniu do celu, czy też cię powstrzymuje? Jeśli nie jest pomocna, spróbuj przeformułować tę myśl w pozytywny sposób. W szczególności, kiedy masz negatywną myśl, wyobraź sobie, co powiedziałyby Ci przyjaciel lub mądry mentor..

NEGATYWNE MYŚLI

TE TECHNIKI MOGĄ POMÓC CI UWOLNIĆ SIĘ OD
NEGATYWNEJ MYŚLI

- **OZNACZAJ SWOJE MYŚLI. ZAMIAST MÓWIĆ "JESTEM NIEUDACZNIKIEM.", POWIEDZ " MYŚLĘ, ŻE JESTEM NIEUDACZNIKIEM.", ALBO "MÓJ UMYŚŁ MYŚLI, ŻE...".**
- **POZWÓL MYŚLOM ODPŁYNAĆ. WIZUALIZUJESZ KAŻDĄ NEGATYWNĄ MYŚL JAKO BALON I WYOBRAŻASZ SOBIE, ŻE UNOSI SIĘ ONA W GÓRĘ, W GÓRĘ I DALEKO.**
- **PODZIĘKUJ SWOJEMU UMYŚLOWI. NIE WALCZ Z MYŚLĄ, PO PROSTU ZAUWAŻ JĄ I POMYŚL SOBIE: "DZIĘKUJĘ CI UMYŚLE. DZIĘKUJĘ, ŻE PRÓBUJESZ ZAPEWNIĆ MI BEZPIECZEŃSTWO".**
- **ZAŚPIEWAJ SWOJE MYŚLI: SPRÓBUJ ZAŚPIEWAĆ SWOJE NEGATYWNE MYŚLI, SPRÓBUJ DODAĆ ZABAWNE GŁOSY I ZOBACZ, CO SIĘ STANIE Z ŁADUNKIEM MYŚLI.**
- **USPOKÓJ SWOJEGO WEWNĘTRZNEGO KRYTYKA: NADAJ SWOJEMU WEWNĘTRZNEMU KRYTYKOWI IMIĘ, PAMIĘTAJ, ŻE TWÓJ KRYTYK MA DOBRE INTENCJE (PRÓBUJE CIĘ CHRONIĆ), PRZYPOMNIJ SWOJEMU WEWNĘTRZNEMU KRYTYKOWI, ŻE WIELE RAZY RZECZY OKAZUJĄ SIĘ PO PROSTU DOBRE.**



KIERUNKI DZIAŁANIA

- POWIEDZ KOMUŚ BLISKIEMU, ŻE PRÓBUJESZ ZMIENIĆ SWOJE NEGATYWNE MYŚLI. POPROŚ TĘ OSOBĘ, ABY DAŁA CI DELIKATNIE ZNAĆ, KIEDY ZAUWAŻY, ŻE WYRAŻASZ NIEKORZYSTNY DLA CIEBIE PUNKT WIDZENIA.
- ZASTANÓW SIĘ KIEDY MIAŁEŚ DUŻO NEGATYWNYCH PRZEWIDYWAŃ NA TEMAT TEGO, JAK COŚ SIĘ POTOCZY, A POTEM SKOŃCZYŁO SIĘ DOBRZE. TRZYMAJ SIĘ TEJ HISTORII NASTĘPNYM RAZEM, GDY TWÓJ UMYSŁ BĘDZIE WYPEŁNIONY OBAWAMI O PRZYSZŁE WYDARZENIE.
- NIEKTÓRYM LUDZIOM POMAGA FIZYCZNE POZBYCIE SIĘ NEGATYWNYCH MYŚLI. ZAPISZ NEGATYWNĄ MYŚL NA KARTCE PAPIERU, A NASTĘPNIE POTNIJ JĄ I WYRZUĆ DO KOSZA LUB SPAL.

UWAŻNOŚĆ

- PRZEJDŹMY DO KOLEJNEGO NARZĘDZIA, KTÓRE PRZYBLIŻY CIĘ DO PEWNOŚCI SIEBIE
- JEŚLI CHCESZ ZROBIĆ COKOLWIEK DOBRZE, MUSISZ BYĆ PSYCHICZNIE PRZYGOTOWANY. MUSISZ BYĆ ZAANGAŻOWANY W TO, CO SIĘ DZIEJE
- TYLKO WTEDY, GDY ROBIMY COŚ DOBRZE, MOŻEMY CZUĆ SIĘ PEWNI SIEBIE. ALE JEST PRAWIE NIEMOŻLIWE, ABY ZROBIĆ COŚ DOBRZE, JEŚLI NIE JESTEŚMY ZAANGAŻOWANI W TO, CO ROBIMY.
- JEŚLI CHCEMY CZERPAĆ Z NASZEGO ŻYCIA JAK NAJWIĘCEJ, MUSIMY BYĆ W PEŁNI OBECNI: ŚWIADOMI, UWAŻNI I ZAANGAŻOWANI W TO, CO SIĘ DZIEJE.
- WIĄŻE SIĘ TO Z UMIEJĘTNOŚCIĄ UWAŻNOŚCI: KONTAKTEM ZE ŚWIATEM POPRZECZ ZAUWAŻANIE TEGO, CO WIDZIMY, SŁYSZYM, DOTYKAMY, SMAKUJEMY I WĄCHAMY.



ĆWICZENIE UWAŻNOŚCI

- **KONTROLOWANE ODDYCHANIE (INSTRUKCJA W ZAŁĄCZNIKU)**
- **INNE WSKAZÓWKI DOTYCZĄCE ĆWICZEŃ UWAŻNOŚCI:**
- **ANGAŻOWANIE SIĘ W PORANNĄ RUTYNĘ PRZEMYŚLANY PRYSZNIC, PRZEMYŚLANE MYCIE ZĘBÓW**
- **ZAANGAŻOWANIE SIĘ W JAKIEŚ ZADANIE RONIENIE - ZAUWAŻ ZAPACH CIEPŁYCH UBRAŃ, DŹWIĘK PARY, CIEPŁO, FAKTURĘ I KOLOR UBRAŃ, SWOJE RUCHY, POZYCJĘ CIAŁA**
- **ANGAŻOWANIE SIĘ W PRZYJEMNĄ CZYNNOŚĆ ZAUWAŻ KSZTAŁT, KOLOR, FAKTURĘ, WIELKOŚĆ, AROMAT RÓŻNYCH POKARMÓW, JEŚLI KOGOŚ PRZYTULASZ, ZAUWAŻ DOZNANIA W SWOIM CIELE I SPOSÓB, W JAKI SIĘ USTAWIASZ, I CO ROBISZ ZE SWOIMI RĘKOMA, A TAKŻE REAKCJE NA TWARZY I CIELE BLISKIEJ OSOBY.**



AKCEPTACJA

- NA POCZĄTKU AKCEPTACJA MOŻE BYĆ TRUDNĄ DO UCHWYCENIA KONCEPCJĄ. ALE KIEDY JUŻ ZROZUMIESZ, CO NAPRAWDĘ OZNACZA AKCEPTACJA, ZROBI TO OGROMNĄ RÓŻNICĘ W TYM, JAK POSTĘPUJESZ - NIE TYLKO W SWOIM DĄŻENIU DO WIĘKSZEJ PEWNOŚCI SIEBIE, ALE W OGÓLE W SWOIM ŻYCIU.
- NAJLEPSZYM SPOSOBEM NA ZROZUMIENIE AKCEPTACJI JEST POMYŚLENIE O TYM PORÓWNIANIU:

SUFFERING = PAIN x RESISTANCE

AKCEPTACJA

- STAWIANIE OPORU SPRAWIA, ŻE JESTEŚMY SPANIKOWANI, NIESPOKOJNI, NIESKONCENTROWANI I BARDZIEJ SKŁONNI DO POPEŁNIANIA BŁĘDÓW PODCZAS DYSKUSJI
- CZĘSTO NIE MOŻEMY KONTROLOWAĆ TEJ CZĘŚCI RÓWNANIA, JAKĄ JEST BÓL. ŻYCIE SIĘ TOCZY. TO, CO MOŻEMY KONTROLOWAĆ, TO NASZA REAKCJA NA TO. NIE STAWIAJĄC OPORU PRZED BÓLEM, BĘDZIEMY MNIEJ CIERPIEĆ.
- PRZECIWNIKIEM OPORU JEST AKCEPTACJA.
- JEDNYM Z KROKÓW W KIERUNKU ROZWINIĘCIA TRWAŁEJ PEWNOŚCI SIEBIE JEST ĆWICZENIE AKCEPTACJI - NASZYCH MOCNYCH STRON, NASZYCH SŁABOŚCI I NAS SAMYCH.
- POKAŻEMY CI, JAK TO ZROBIĆ.

AKCEPTACJA

- OPÓR NIE POJAWIA SIĘ TYLKO WTEDY, GDY STAJEMY W OBLICZU CIERPIENIA W ŻYCIU. WIELU Z NAS OPIERA SIĘ TAKŻE KOMPLEMENTOM I DOBREMU SAMOPOCZUCIU, PONIEWAŻ NIE SĄDZIMY, ŻE NA NIE ZASŁUGUJEMY.
- SZCZEGÓLNIIE KOBIETY CZĘSTO NIECHĘTNIE PRYZNAJĄ SIĘ DO SWOICH MOCNYCH STRON.
- W AKCEPTACJI SWOICH MOCNYCH STRON NIE CHODZI O TO, BY PODBUDOWYWAĆ SIĘ W PORÓWNIANIU Z INNYMI. NIE MUSISZ SOBIE WMAWIAĆ, ŻE JESTEŚ NAJLEPSZYM PRZEDSIĘBIORCĄ, ŻONĄ CZY MATKĄ. ZAMIAST TEGO, DĄŻYMY DO ZMNIEJSZENIA CIERPIENIA W NASZYM ŻYCIU POPRZECZ ZMNIEJSZENIE OPORU.
- **DLATEGO PRZECHODZIMY DO ROZPOZNAWANIA SWOICH MOCNYCH STRON:**

AKCEPTACJA: ROZPOZNANIE MOCNYCH STRON

- KOMPLEMENTY, KTÓRE OTRZYMAŁEM:
- WYZWANIA, KTÓRE POKONAŁEM:
- WAŻNA ROLA, KTÓRĄ SPEŁNIŁEM:
- WAŻNE ZADANIE, Z KTÓRYM SIĘ ZMIERZYŁEM:
- UMIEJĘTNOŚCI, KTÓRE LUBIĘ WYKORZYSTYWAĆ NIEZALEŻNIE OD ZADANIA:
- MOMENT, W KTÓRYM POMOGŁEM KOMUŚ INNEMU:



AKCEPTACJA: ZAAKCEPTOWANIE SWOICH MOCNYCH STRON



- WIELE OSÓB JEST WYCHOWYWANYCH W PRZEKONANIU, ŻE AKCEPTACJA NASZYCH MOCNYCH STRON OZNACZA BYCIE DUMNYM. BYĆ MOŻE WIESZ, ŻE JEST COŚ, W CZYM JESTEŚ DOBRY, ALE NAPRAWDĘ NIE MYŚLISZ, ŻE TO COŚ WIELKIEGO LUB ŻE KAŻDY MÓGŁBY TO ZROBIĆ.
- PEWNOŚĆ SIEBIE TO NIE TO SAMO, CO AROGANCJA. TO ŚWIADOMOŚĆ, ŻE MOŻESZ NADAL POSTĘPOWAĆ ZGODNIE ZE SWOIMI WARTOŚCIAMI, BEZ WZGLĘDU NA TO, CO PRZYNIESIE CI ŻYCIE.
- DOBRZE JEST CHWALIĆ SIĘ SWOIMI OSIĄGNIĘCIAMI, NAWET JEŚLI JEST TO TYLKO CHWILA. JEŚLI JESTEŚ OSOBĄ, KTÓRA MA TRUDNOŚCI Z PRZYJMOWANIEM MIŁYCH SŁÓW OD INNYCH, POĆWICZ MÓWIENIE PROSTEGO "DZIĘKUJĘ", GDY NASTĘPNYM RAZEM KTOŚ POWIE CI KOMPLEMENT. NIE TYLKO POCZUJESZ SIĘ LEPIEJ, ALE RÓWNIEŻ SPRAWISZ, ŻE INNI POCZUJĄ SIĘ DOBRZE, NIE ODRZUCAJĄC ICH, KIEDY PODEJMUJĄ WYSIŁEK, ABY DOSTRZEC TWOJE MOCNE STRONY.



AKCEPTACJA: SŁABOŚCI I NIEDOSKONAŁOŚCI

KAŻDY MA SŁABE STRONY.



- Jedną z najtrudniejszych rzeczy w akceptowaniu ich jest pogodzenie się z myślą, że inni ludzie mogą je zobaczyć. Czasami żyjemy w strachu, że gdyby inni naprawdę nas zobaczyli - nasze zmagania, nasze błędy, nasze porażki - odrzuciliby nas.
- Badania pokazują, że jest wręcz przeciwnie. Słabość to sposób, w jaki nawiązujesz kontakt z innymi. Kiedy ludzie widzą, że jesteś zmartwiony, przestraszony, nieporządny lub masz wady, czują wielką ulgę i dają ci znać, że oni też są.
- Pozbycie się wstydu i przyznanie się do faktu, że nie jesteś doskonały, może być całkiem wyzwalające.
- Jeśli dostrzeżesz w sobie wadę, która powoduje wielki wstyd, rozważ podzielenie się nią z kimś, komu ufasz. Prawdopodobnie przekonasz się, że umiejętność autentycznego przeżywania życia zdejmuje z twoich barków ogromny ciężar i zbliża cię do otaczających cię osób.

AKCEPTACJA: OKREŚLENIE SWOICH WYZWAŃ

- SŁABOŚCI, KTÓRYCH JESTEM ŚWIADOMY:
- CO NAJPRAWDOPODOBNIJ SPRAWI, ŻE SIĘ PODDAM?
- CO SPRAWIA, ŻE CIĄGLE SIĘ PODDAJĘ?
- CO POWSTRZYMUJE MNIE OD PÓJŚCIA DO PRZODU?
- INFORMACJI ZWROTNYCH, KTÓRE OTRZYMAŁEM, A KTÓRE MOGĄ WSKAZYWAĆ NA MOJĄ SŁABOŚĆ:
- JAKICH RÓL UNIKAM?



AKCEPTACJA: WYBACZ SOBIE



- PEWNOŚĆ SIEBIE WYMAGA DZIAŁANIA, A NIEUCHRONNIE NIEKTÓRE Z TWOICH DZIAŁAŃ ZAKOŃCZĄ SIĘ FIASKIEM. TO, CZEGO POTRZEBUJESZ, TO WYBACZYĆ SOBIE.
- NIC, CO DOTYCZY TWOJEGO WYGLĄDU, SPOSOBU WYCHOWANIA, SUKCESU ZAWODOWEGO CZY CZEGOKOLWIEK INNEGO, NIE MOŻE SPRAWIĆ, ŻE NIE BĘDZIESZ GODNY MIŁOŚCI.
- ZAAKCEPTOWANIE FAKTU, ŻE BĘDZIESZ POPEŁNIAĆ BŁĘDY, NIE OZNACZA, ŻE PRZESTANIESZ SIĘ ZA NIE ROZLICZAĆ. ZAMIAST TEGO, OCZYSZCZA TWÓJ UMYSŁ, ABY PODJĄĆ SENSOWNE DZIAŁANIA. JEŚLI ZRANISZ KOGOŚ PRZEZ SWÓJ BŁĄD, BĘDZIESZ MUSIAŁ PRZEPROSIĆ I ZADOŚĆCZYNIĆ.
- KIEDY NIE SPĘDZASZ DNI NA OBSESYJNYM MYŚLENIU O TYM, CO ZROBIŁEŚ ŹLE, MASZ RÓWNIEŻ WIĘKSZE SZANSE NA ZNALEZIENIE KREATYWNYCH LUB INNOWACYJNYCH ROZWIĄZAŃ PROBLEMU. ALE CO WAŻNIEJSZE, ODCZUJESZ WIĘKSZY SPOKÓJ..



AKCEPTACJA: ĆWICZENIE WSPÓŁCZUCIA

**ISTNIEJĄ TRZY WAŻNE SKŁADNIKI WSPÓŁCZUCIA DLA
SAMEGO SIEBIE:**

**UWAŻNOŚĆ: PO PROSTU BYCIE ŚWIADOMYM, ŻE CIERPISZ I
POTRZEBUJESZ UWAGI**

**ŻYCZLIWOŚĆ: ZAPEWNIENIE SOBIE TAKIEGO SAMEGO
KOMFORTU I ZACHĘTY, JAK W PRZYPADKU DOBREGO
PRZYJACIELA LUB MAŁEGO DZIECKA**

**ŚWIADOMOŚĆ, ŻE NIE JESTEŚ SAM: WIELE INNYCH OSÓB
MIAŁO PODOBNE DOŚWIADCZENIA. NIE CHODZI O TO, ABY
POMNIEJSZYĆ TWOJĄ OSOBISTĄ SYTUACJĘ, ALE ABYŚ
WIEDZIAŁ, ŻE CIĘŻKIE CZASY SĄ CZĘŚCIĄ LUDZKICH
DOŚWIADCZEŃ.**



VIDIECKY PARLAMENT
NA SLOVENSKU



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



SAMOAKCEPTACJA



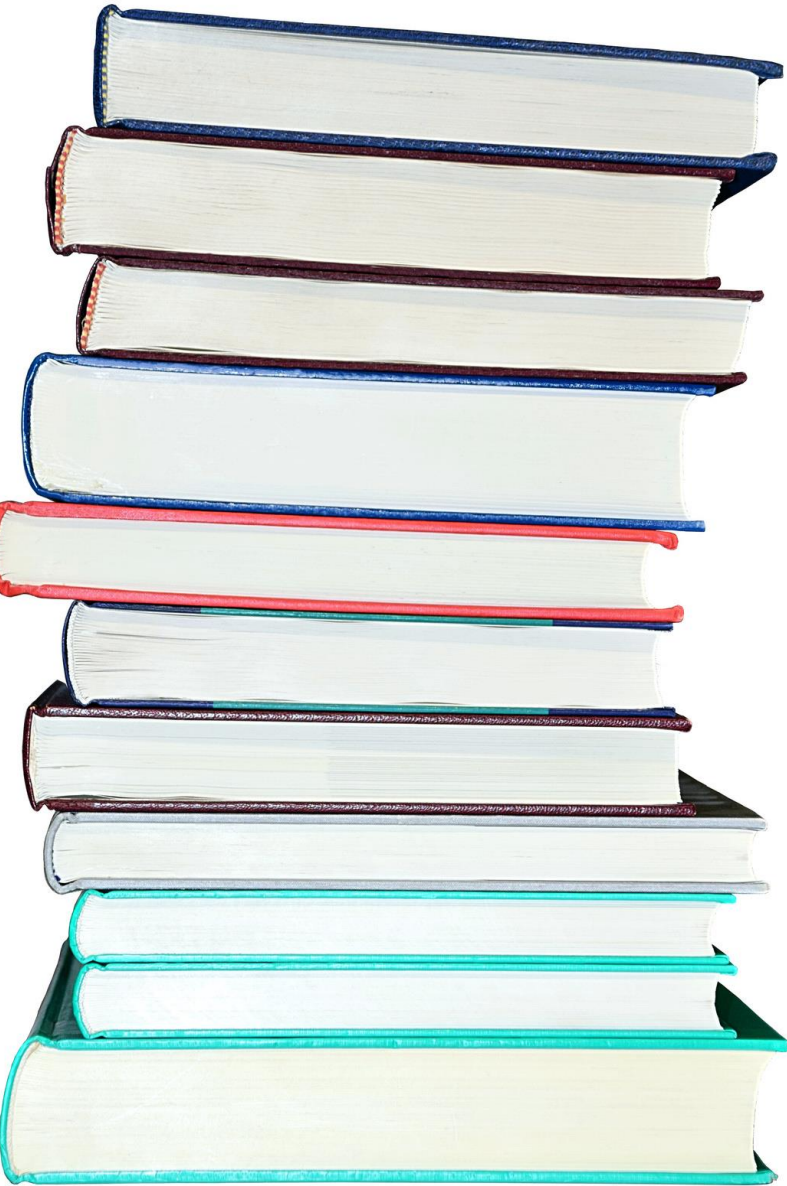
- ABY REALIZOWAĆ NASZE CELE I PROWADZIĆ PEWNE SIEBIE ŻYCIE, POTRZEBUJEMY MIŁOŚCI DO SIEBIE.
- SAMOAKCEPTACJA I MIŁOŚĆ DO SIEBIE TO PROCES I MUSIMY ZACZAĆ OD MIEJSCA, W KTÓRYM SIĘ ZNAJDUJEMY. NIE WSZYSCY Z NAS BĘDĄ KOCHAĆ SIEBIE NA SAMYM POCZĄTKU I TO JEST W PORZĄDKU.
- SAMOAKCEPTACJA JEST JEDNĄ Z NAJBARDZIEJ SATYSFAKCUJĄCYCH ZASAD, JAKIE MOŻESZ PRZYJAĆ W SWOIM ŻYCIU I BĘDZIE ONA SŁUżyć JAKO ŹRÓDŁO DLA RESZTY UMIEJĘTNOŚCI ZWIĄZANYCH Z PEWNOŚCIĄ SIEBIE.

PODSUMOWANIE - CO WARTO WYNIĘŚĆ Z TEGO MODUŁU?

- ĆWICZENIE PEWNOŚCI SIEBIE PRZYCHODZI NAJPIERW, UCZUCIE PEWNOŚCI SIEBIE PRZYCHODZI PÓŹNIEJ.
- PRZYGOTUJ SIĘ I ĆWICZ.
- PAMIĘTAJ O SWOICH WARTOŚCIACH. PRAWDZIWY SUKCES TO ŻYCIE WEDŁUG NICH.
- NEGATYWNE MYŚLI SĄ NORMALNE. NIE WALCZ Z NIMI, ROZŁADUJ JE.
- PRZEFORMUŁUJ SWOJĄ NEGATYWNĄ MOWĘ O SOBIE.
- OBSERWUJ CHWILĘ OBECNĄ.
- KLUCZEM DO OSIĄGNIĘCIA SZCZYTOWEJ FORMY JEST CAŁKOWITE ZAANGAŻOWANIE W ZADANIE.
- POZNAJ SWOJE MOCNE STRONY, POZNAJ SWOJE SŁABOŚCI.
- PRAKTYKUJ AKCEPTACJĘ I WSPÓŁCZUCIE DLA SIEBIE.

ŹRÓDŁA I DALSZA LEKTURA

- **Self-Esteem: A Proven Program of Cognitive Techniques for Assessing, Improving, and Maintaining Your Self-Esteem** by Matthew McKay, Ph.D. and Patrick Fanning
- **Self-Confidence Workbook: A Guide to Overcoming Self-Doubt and Improving Self-Esteem** by Barbara Markway, PhD and Celia Ampel
- **The Confidence Gap: From Fear to Freedom** by Russ Harris
- **Self-Love Workbook for Women: Release Self-Doubt, Build Self-Compassion, and Embrace Who You Are (Self-Help Workbooks for Women)** by Mega Logan, MSW, LCSW



PROJEKT WOBIS

Rozwój
Stowarzyszenia kobiet
wiejskich jako
szansą na
Wzrost przedsiębiorczości
kobiet

Strona www
www.wobis2022.eu

FACEBOOK:
WOBIS



INFORMACJE