



ANKA BELFERKA

## Odkrywam swoje mocne strony

Zastanów się i zapisz, co uważasz za swoje mocne strony.

Może to być lista umiejętności, cech osobowości,  
osiągnięć lub wartości, które posiadasz.



---

---

---



# Zadowolenie z siebie

Opisz sytuację, w których poczułeś się dumny/dumna z siebie lub dobrze ze sobą. Może to być osiągnięcie, trudna sytuacja, którą pokonałeś lub moment, który sprawił Ci radość.

Large empty rounded rectangular box with a dotted border for writing the description of the situation.

Zastanów się, dlaczego ten moment był dla Ciebie ważny i co on mówi o Tobie.

Five horizontal lines for writing the reflection on why the moment was important and what it says about the person.



ANKA BELFERKA

# Moje cele



Zbuduj listę różnych działań, które pomogą Ci w budowaniu pozytywnego obrazu siebie i wzmocnieniu poczucia własnej wartości. Wybierz z listy i zrealizuj wybrane działanie w ciągu najbliższych dni lub tygodni. Zapisz swoje zobowiązanie i określ termin realizacji. Pamiętaj, aby po określonym czasie, np. po tygodniu lub dwóch, powrócić do tego zadania, aby omówić, jakie postępy uczyniłeś i jakie wnioski wyciągnąłeś z doświadczenia.

ustalanie i realizowanie osobistych celów, które pomagają w osiągnięciu sukcesów i rozwijaniu umiejętności./np. nauka nowego języka, itp.

moje cele



angażowanie się w działania charytatywne lub pomoc innym, co może przyczynić się do poczucia spełnienia i wartości.

codzienne praktyki dbania o siebie, takie jak medytacja, czytanie inspirujących książek.

moje cele



rozwijanie pasji i zainteresowań:

budowanie wsparcia społecznego: w relacje z rodziną, przyjaciółmi i innymi bliskimi

rozwijanie umiejętności asertywności:

