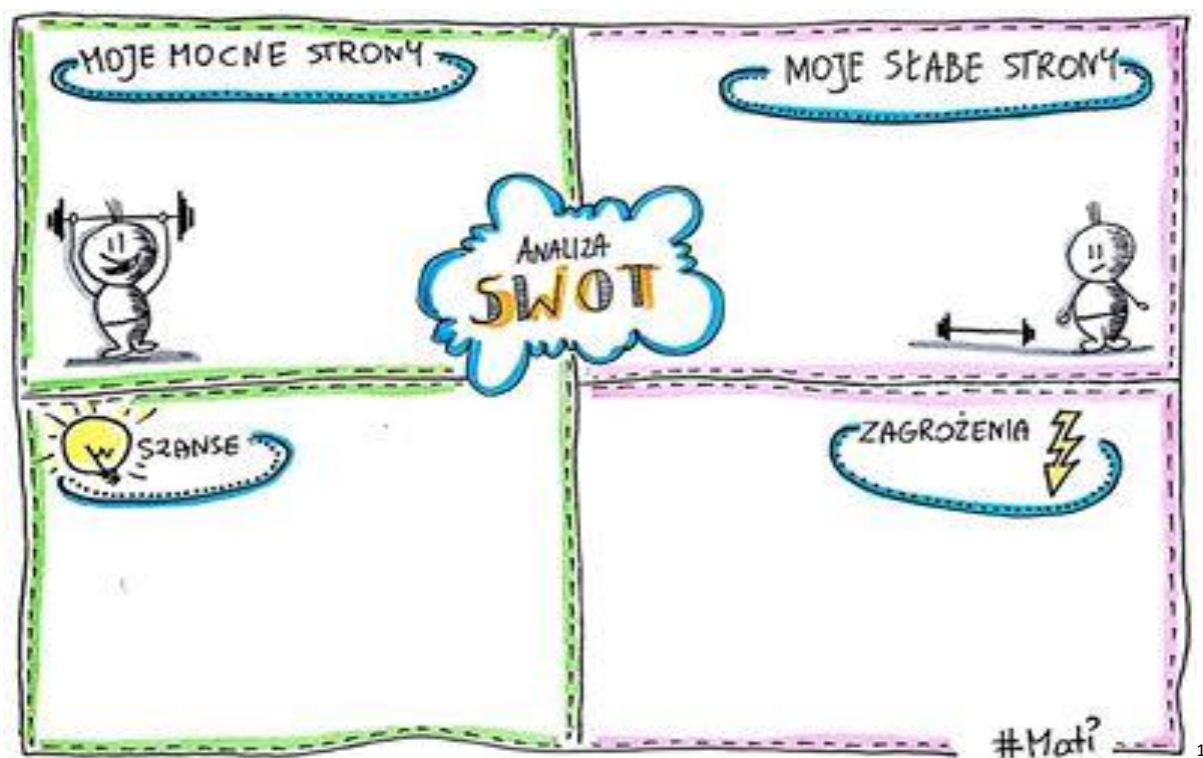


Lubię siebie, czyli o poczuciu własnej wartości i samoakceptacji

W dobie współczesności coraz częściej spotykamy się z potrzebą bycia naj... najlepszym, najszybszym, najbogatszym, co rodzi w nas większą frustrację i niemoc w przypadku nie spełnienia wymagań i oczekiwań wobec siebie. Powoduje to zaniżanie poczucia własnej wartości, stany depresyjne a w skrajnych przypadkach samodestrukcji. Samoocena jest bardzo ważna w naszym życiu, ponieważ brak akceptacji siebie, tego kim naprawdę jesteśmy, może stworzyć wiele problemów. Niektóre z nich mogą wpływać na naszą osobowość, a inne będą miały wpływ na to, jak inni nas traktują. Niestety wielu ludzi wpada w pułapkę: nie akceptują tego, kim są, a potem starają się być kimś innym, co zazwyczaj prowadzi do powstania kolejnych problemów. Pamiętajmy, że lubić siebie to KOCHAĆ SIEBIE!, zrozumienie tego krótkiego sloganu pozwoli Ci uniknąć wielu pułapek, bowiem ludzi niepewnych o obniżonym poziomie wartości łatwo zmanipulować, stają się ofiarami prześladowań, agresji i niejednokrotnie popadają w samotność. Co zatem warto zrobić- polub swoje dobre strony, odkryj je i pielęgnuj, polub również wady, bądź ich świadoma i spróbuj z nimi walczyć. Nie otaczaj się ludźmi toksycznymi, żerującymi na twoich uczuciach, nie słuchaj i nie bierz do siebie złych opinii na swój temat. Udowadniaj zawsze, że wada może stać się zaletą, a każdy z nas ma ich setki. Jeżeli ktoś Cię skrzywdzi, wyraż jasny sprzeciw, nie pozwól na to i nie rozpamiętuj tego. Poniżej przedstawiam kartę pracy, aby łatwiej Wam było zrobić podsumowanie swoich mocnych stron, poczucia wartości i wiedzy o sobie. Życzę efektywnej pracy i pamiętajcie

**ABSOLUTNIE KAŻDY Z WAS JEST WARTOŚCIOWYM CZŁOWIEKIEM I
NIGDY NIE POZÓWÓL SOBIE BY KTOŚ MYSLAŁ O TOBIE INACZEJ.**



¹ Autor rysunku Mateusz Łysek



Poznajmy się bliżej

Zasady: Gra przeznaczona dla 2 - 4 graczy. **Potrzebujemy:** kostki oraz pionków. Każdy uczestnik rzuca kostką i odpowiada na pytanie znajdujące się na polu, na którym stanął. Gra toczy się do momentu aż każdy z uczestników dojdzie do mety. Na polu z „bużką” gracz zadaje dowolne pytanie wybranemu przez siebie uczestnikowi.



START

