

4 kartki czyli Lubię siebie takim, jakim jestem...

Kochani!

Te zajęcia pomogą Ci nie tylko pokochać siebie, ale również zauważyć swoją osobowość, cechy charakteru i w dodatku polubić je!

Przekonaj się, że wszystkie te elementy tworzą Ciebie i dopełniają się. Ważne jest to, aby zaakceptować siebie. Empatia do samego siebie jest istotna, bo dzięki niej rozumiemy nie tylko siebie, ale przede wszystkim drugiego człowieka oraz jego działanie.

Co będziesz potrzebować?

Dostęp do komputera z Internetem, 5 kartek A4, mazaki oraz nożyczki.

1. Zastanów się jak rozumiesz pojęcia: akceptacja, tolerancja, poczucie własnej wartości. Co znaczy, że mamy poczucie własnej wartości? Co pomaga nam budować poczucie własnej wartości? Co sprawia, że tracimy pewność siebie?
2. Przygotuj cztery kartki A4, układając je obok siebie, zrób z nich puzzle tak, aby każda część do siebie pasowała. Kiedy już przygotujesz szablon, wykonaj poniższe zadania.
3. Na jednej kartce wypisz wszystko za co lubisz siebie? Z czego jesteś dumny? Co umiesz robić najlepiej? Które działania sprawiają ci przyjemność?
4. Na drugiej kartce wypisz 3 cechy charakteru/osobowości, które pomagają ci osiągać cele, pełnią funkcję wspierającą w twoich działaniach i relacjach z innymi.
5. Na trzeciej kartce wypisz wszystko, czego się wstydzisz, boisz, co sprawia, że tracisz pewność siebie?
6. Na czwartej kartce wypisz trzy cechy twojego charakteru/osobowości, które często przeszkadzają ci w dojściu do celu, w motywacji, w relacjach z ludźmi.
7. A teraz złóż układankę. Wyobraź sobie, że jesteś właśnie tą układanką. Każdy element pasuje do siebie. **Nie ma ludzi bez wad. Trzeba starać się zaakceptować siebie, bo każda część układanki tworzy Ciebie, określa kim jesteś! A każdy jest inny, wyjątkowy!**
8. Jak pokochać siebie, swoje słabości, jak przekuć słabe strony w mocne? Pomoże Ci w tym film „Cyrk motyli”. Zachęcam do obejrzenia. To tylko ok. 20 minut projekcji. Pomyśl o sobie.

Film jest tu

<https://www.filmweb.pl/film/Cyrk+motyli-2009-542342>

9. Co powiesz o głównym bohaterze? Jak zachowuje się na początku filmu, a jak później? Co spowodowało zmianę myślenia o nim samym? Które momenty w jego życiu wpłynęły na jego późniejszą postawę? Czego uczy nas ten film? Jakie postawy piętnuje, a jakie promuje reżyser? Czy Will był szczęśliwy, gdy pracował w pierwszym cyrku? Co spowodowało jego przygnębienie? Co zaskoczyło Cię w filmie? Co wzruszyło a co zbulwersowało?
10. **Wypisz w pionie swoje imię. Do każdej litery dopisz to, co jest twoją zaletą, mocną stroną, za co się lubisz.**

Miłego odbioru;)