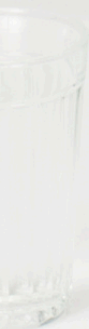


# ODZYSKAJ POCZUCIE WŁASNEJ WARTOŚCI

ZESZYT ĆWICZEŃ

Beata Prysok





## O poczuciu własnej wartości

Poczucie własnej wartości jest fundamentem naszego samopoczucia, motywacji oraz zdolności do radzenia sobie z wyzwaniami, jakie stawia przed nami życie.

Jest to **subiektywne przekonanie o własnej wartości**, które wpływa na nasze myśli, emocje i działania.

Osoby z wysokim poczuciem własnej wartości są bardziej pewne siebie, otwarte na nowe doświadczenia oraz **potrafią skutecznie realizować swoje cele**.

Niskie poczucie własnej wartości może prowadzić do niepewności, lęku przed porażką oraz trudności w podejmowaniu decyzji.

Praca nad poczuciem własnej wartości to proces, który wymaga systematyczności i zaangażowania, ale jest również niezwykle satysfakcjonujący.

Dzięki odpowiednim ćwiczeniom możemy zmienić sposób, w jaki postrzegamy samych siebie, zwiększyć naszą pewność siebie oraz lepiej radzić sobie z wyzwaniami.

**W dalszej części znajdziesz trzy praktyczne ćwiczenia, które pomogą Ci wzmocnić poczucie własnej wartości i zbudować bardziej pozytywny obraz siebie.**

# 1

## **Dziennik sukcesów**

Cel:

Uświadomienie sobie swoich osiągnięć i wzmacnianie pozytywnego obrazu siebie.

### **Opis ćwiczenia:**

- Każdego wieczoru przed snem zanotuj w dzienniku (lub aplikacji) co najmniej trzy rzeczy, które udało Ci się osiągnąć danego dnia. Mogą to być zarówno duże, jak i małe sukcesy, np. “skończyłem projekt na czas”, “rozwiązałem trudny problem w pracy”, “zrobiłem coś dobrego dla siebie lub innych”.
- Skupiaj się na uczuciach, jakie towarzyszyły Ci podczas tych osiągnięć. Jak się czułeś, gdy udało Ci się coś zrealizować?
- Z czasem, przeglądając dziennik, zauważysz, jak wiele osiągasz na co dzień, co wzmocni Twoje poczucie wartości.

**Częstotliwość: Codziennie przez co najmniej 30 dni.**

# 2

## **List do siebie**

Cel:

Budowanie pozytywnego obrazu siebie poprzez docenianie swoich mocnych stron.

### **Opis ćwiczenia:**

- Napisz list do siebie, w którym opiszesz swoje najlepsze cechy, talenty i umiejętności. Skup się na tym, co w sobie cenisz, co uważasz za swoje mocne strony.
- Możesz także przypomnieć sobie sytuacje, w których te cechy pomogły Ci osiągnąć sukcesy lub poradzić sobie w trudnych chwilach.
- Przeczytaj ten list na głos, a następnie schowaj go w bezpiecznym miejscu.
- Wracaj do tego listu co jakiś czas, zwłaszcza wtedy, gdy czujesz się mniej pewny siebie.

**Częstotliwość: Jednorazowo, z możliwością aktualizacji listu co kilka miesięcy.**

# 3

## Praktyka afirmacji

Cel:

Zmiana negatywnych myśli na pozytywne.  
i wzmocnienie poczucia własnej wartości.

### Opis ćwiczenia:

- Stwórz listę afirmacji, które są zgodne z Twoimi celami i wartościami, np. “Jestem wartościowy. i zasługuję na sukces”, “Mam w sobie siłę, by pokonać każdą przeszkodę”, “Cenię siebie i swoje osiągnięcia”.
- Codziennie rano i wieczorem powtarzaj te afirmacje na głos, patrząc w lustro. Staraj się mówić je z przekonaniem i wiarą.
- Jeśli masz tendencję do samokrytyki, zastępuj negatywne myśli jedną z afirmacji, którą stworzyłeś.

**Częstotliwość: Codziennie, najlepiej rano i wieczorem. Regularne wykonywanie tych ćwiczeń pomoże Ci w budowaniu silniejszego poczucia własnej wartości oraz w lepszym zrozumieniu i docenieniu samego siebie.**

*Nie wmawiaj sobie nic na siłę. Poczekaj aż poczujesz, że możesz to przyjąć. Z akceptacją i empatią do siebie. Poczuj, że zasługujesz...*