

---

**„Najwspanialsza mądrość — to poznanie samego siebie.”**

***Przysłowie arabskie***



Prędzej czy później w życiu każdego człowieka pojawiają się pytania: Kim jestem? Jaki jestem? Odnalezienie "siebie" jest niezwykle ważne, zwłaszcza dla młodego człowieka.

Tylko znając siebie, swoje możliwości, oczekiwania możemy świadomie żyć. Bliższe poznanie siebie pomoże zrealizować zadania, jakie przedstawia przed Tobą życie.

Proponuję na początek kilka ćwiczeń na samopoznanie.

Życzę wytrwałości :-)



## Ćwiczenie 1: DOKOŃCZ ZDANIE

- Najbardziej lubię ...
- Jestem najbardziej dumny z ...
- Moim marzeniem jest ...
- Chciałbym poprawić się w ...
- Najlepiej uczę się gdy ...
- Przeszkadza mi podczas lekcji ...
- Do nauki mobilizuje mnie ...



## Ćwiczenie 2: Aby wiedzieć co chcesz robić w życiu, odpowiedz sobie na pytanie: Co tak naprawdę potrafię robić i co sprawia mi przyjemność?

- Na pewno umiem: (np. upiec szarlotkę, zaprojektować wystrój wnętrza)

.....

.....

.....

- Na pewno jestem: (np. pomysłowa, pracowita, rozsądna, odpowiedzialna)

.....

.....

.....

- Na pewno mam: (np. talent kulinarny, organizacyjny)

.....

.....

.....

---

Zastanów się teraz i podziel wymienione wcześniej cechy i umiejętności zgodnie z tabelą.

Powszechne i przeciętne	Wyjątkowe i niezwykle

- W jaki sposób możesz wykorzystać swoje cechy, do osiągnięcia celów, na których Ci zależy?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



### Ćwiczenie 3: MOJE MOCNE STRONY

**Uzupełnij poniższe zdania. Starannie przemyśl swoje odpowiedzi.**

1. Uważam za swoje sukcesy...
2. Mam ugruntowaną wiedzę w zakresie...
3. Umiem doskonale...
4. To, co wiem i umiem, pomaga mi...
5. Moje walory fizyczne to...
6. Zalety mojego charakteru to...
7. W kontaktach z ludźmi potrafię...
8. Lubią mnie za...
9. Ja lubię siebie za...
10. Cenią mnie za...
11. Ja cenię siebie za...
12. Szanują mnie za...
13. Ja szanuję siebie za...
14. Podziwiają mnie za...
15. Ja podziwiam siebie za...
16. To, jaki jestem, pomaga mi w...

*Teraz poproś kilka dobrze znających Cię osób, żeby dokończyły za Ciebie zdania (najlepiej na kserokopii tego arkusza) i porównaj ich odpowiedzi ze swoimi. Przedyskutuj wnioski z kimś, komu ufasz. Czy wiesz więcej o sobie niż przed tym ćwiczeniem? Jak możesz wykorzystać w życiu tę zdobytą wiedzę?*



## Ćwiczenie 4: JAKIE SĄ MOJE UMIEJĘTNOŚCI?

Często nie zdajemy sobie sprawy z posiadanych umiejętności i nie wiemy, na ile moglibyśmy być przydatni w realizacji wspólnych zadań. Często nie potrafimy odpowiedzieć na proste pytania: Co potrafisz robić? W czym jesteś dobry? Co jest Twoją mocną stroną? Aby pomóc przełamać barierę własnej nieświadomości, trzeba sobie uzmysłowić, że codzienne czynności, które wykonujemy, są dowodem posiadania cennych umiejętności.

1) W wolnym czasie najbardziej lubię robić:

- a. ....
- b. ....
- c. ....

Wykorzystywane umiejętności: (np. jeśli lubisz grać w kosza, to jesteś aktywny, skoordynowany i gotowy do pracy w zespole).

.....  
.....

2) W szkole jestem dobry w:

- a. ....
- b. ....
- c. ....

Wykorzystywane umiejętności:

.....  
.....

3) Działalność pozaszkolna (praca, konkretne doświadczenia, które posiadam oraz kluby, koła i organizacje, do których należę):

- a. ....
- b. ....
- c. ....

Wykorzystywane umiejętności:

.....  
.....

4) Prace domowe lub inne, wykonywane na rzecz innych osób:

- a. ....
- b. ....
- c. ....

Wykorzystywane umiejętności:

.....  
.....