



▶ notatka do scenariusza zajęć do rozdziału 10

A CO, JEŚLI MI SIĘ NIE UDA? CZYLI O SILE ELIKSIRU, KTÓREGO NIE TRZEBA PIĆ

Pewność siebie

- ▶ To stan, w którym czujemy się dobrze we własnej skórze.
- ▶ To akceptowanie siebie wraz z całym zestawem niedoskonałości. To wspieranie i docenianie tego, kim jesteśmy.
- ▶ To stan, w którym jesteśmy pewni, że w każdej sytuacji życia jesteśmy swoimi sojusznikami.
- ▶ To stan, w którym bez względu na okoliczności, niezależnie od tego, co się wydarzy, będziemy trzymać swoją stronę.
- ▶ To pozwolenie sobie na odczuwanie wszystkich emocji, zarówno tych przyjemnych, jak i nieprzyjemnych.
- ▶ To pewność, że możemy liczyć na samych siebie.

Ważne

- ▶ Wszystko zaczyna się od poznania samych siebie.
- ▶ Warto sobie zadać pytanie, gdzie nasze lęki, smutki, złość w nas mieszkają.
- ▶ Warto poznać swoje słabsze i mocne strony, ograniczenia i możliwości.
- ▶ Poczucie pewności siebie daje poczucie sprawstwa, własnej skuteczności.
- ▶ Poczucie skuteczności rodzi się, gdy uświadomimy sobie, że już to zrobiliśmy.





▶ SCENARIUSZ ZAJĘĆ DO ROZDZIAŁU 10

NOTATKA

Jak sobie poradzić?

- ▶ Warto założyć słoik sukcesów, który będzie wspomagał pamięć o naszych mocnych stronach, dokonaniach, osiągnięciach, małych/wielkich rzeczach.
- ▶ Warto pamiętać pierwsze kroki, te rzeczy, które już zrobiliśmy, wysiłek, który włożyliśmy, i w trudnych chwilach przywołać pozytywne wspomnienia.
- ▶ Warto słuchać właściwych ludzi – ekspertów. Nie każdy będzie nas realnie wspierać.
- ▶ Warto mieć w sobie samych największego sojusznika.

W budowaniu pewności siebie ważne jest, aby:

- ▶ działać i podejmować inicjatywę,
- ▶ pogłębiać swoją wiedzę o świecie i o sobie samych,
- ▶ szukać sposobów, nie powodów,
- ▶ pracować nad pozytywną wizją samego siebie, która jest naszą ogromną wewnętrzną siłą.



Ćwiczenie

Poszukajcie w swoim życiu lub w świecie popkultury przykłady, w których ktoś był mało pewny/a siebie i nieprzekonany/a o swojej skuteczności i sprawczości. Jak funkcjonowały te osoby? Jak wyglądało ich życie?

