



## DOCENIANIE SIEBIE I DUMA ZE SWOICH OSIĄGNIĘĆ

*Jesteśmy nauczeni czekać na pochwały od innych. To bardzo miłe, kiedy ktoś zauważy nasz wysiłek, albo doceni nasz sukces. Innym też jest przyjemnie, kiedy powiemy, że cieszą nas ich sukcesy i osiągnięcia. Ale nie zapominajmy o uznaniu dla nas samych! Pomyśl teraz o sobie i swoim życiu. Przypomnij sobie sytuacje ze szkoły czy z domu. Daj sobie chwilę na zastanowienie się i odpowiedz na poniższe pytania:*

1. Z jakich trzech rzeczy jesteś najbardziej dumny?
2. Co najbardziej w sobie cenisz?
3. Które cechy swojego charakteru lubisz ?
4. Co umiesz robić naprawdę dobrze?
5. Z czego byłeś ostatnio bardzo zadowolony?

**ZADANIE:** Narysuj rysunek przedstawiający Ciebie podczas robienia czegoś, z czego jesteś naprawdę dumny.