



Ćwiczenie: Zrozumienie pewności siebie

Ten arkusz został zaadaptowany na podstawie pracy Seph Fontane Pennock, eksperta psychologa w dziedzinie Techniki Psychologii Pozytywnej.

PRYPOMNIENIE

1. Pamiętaj o sytuacji, w której czułeś się pewny siebie i poczułeś poczucie własnej wartości. Odpowiedz na pytania, korzystając z udostępnionych miejsc.

IDENTYFIKACJA

2. Zadaj te same pytania dotyczące sytuacji, w której poczułeś niską samoocenę. Pozwoli to na porównanie i identyfikację kontrastów w następnym kroku.

IDŹ NAPRZÓD

3. Ta sekcja pomoże ci stać się bardziej świadomym swoich emocji i tego, jak możesz zająć się sobą w dwóch przeciwstawnych sytuacjach, jak możesz analizować swoje reakcje i jak możesz zidentyfikować działania adaptacyjne w celu strategicznego zarządzania przyszłymi sytuacjami, kiedy poczujesz obniżenie poczucia własnej wartości.



Defoin

Die

I&F
INSTRUCTION & FORMATION





1. Jak opisałbyś sytuację? Co się dzieje?

2. Co możesz powiedzieć o tej sytuacji (porozmawiaj ze sobą)? Jaki jest ton dyskusji z samym sobą? Jakiego języka używasz?

3. Jakie fizyczne odczucia i uczucia towarzyszą tej dyskusji?

4. Co zamierzasz zrobić w wyniku tej aktywności?

PRZYPOMNIENIE

1



Przypomnij sobie czas, kiedy czułeś się pewny siebie i miałeś poczucie własnej wartości. Użyj tego miejsca, aby zapisać swoje przemyślenia na ten temat.



Defoin

Die

I&F
INSTRUCTION & FORMATION





1. Jak opisałbyś sytuację? Co się dzieje?
2. Co możesz powiedzieć o tej sytuacji (porozmawiaj ze sobą)? Jaki jest ton dyskusji z samym sobą? Jakiego języka używasz?
3. Jakie fizyczne odczucia i uczucia towarzyszą tej dyskusji?
4. Co zamierzasz zrobić w wyniku tej aktywności?

IDENTYFIKACJA

2

Teraz spróbuj przypomnieć sobie sytuację, w której czułeś, że twoja pewność siebie była niska. Korzystając z tych samych pytań w części A, napisz odpowiedzi poniżej.



Defoin

Die

I&F
INSTRUCTION & FORMATION





1. Jak opisałbyś sytuację? Co się dzieje?
2. Co możesz powiedzieć o tej sytuacji (porozmawiaj ze sobą)? Jaki jest ton dyskusji z samym sobą? Jakiego języka używasz?
3. Jakie fizyczne odczucia i uczucia towarzyszą tej dyskusji?
4. Co zamierzasz zrobić w wyniku tej aktywności?

3

IDŹ NAPRZÓD

Skorzystaj z uwag w częściach A i B powyżej, aby odpowiedzieć na następujące pytania.



Defoin

Die

I&F
INSTRUCTION & FORMATION

