

# POZNAJ SIEBIE!

Zadawanie sobie pytań jest kluczem do poznania siebie. Poświęcając czas na zastanowienie się, kim jesteś i co jest dla Ciebie ważne okazujesz sobie szacunek i troskę.

*Ćwiczenia wspierające pozytywną samoocenę i pewność siebie.*



# JESTEM

# KIMŚ KTO...

|                                       |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---------------------------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Jestem kimś, kto kocha                | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| Jestem kimś, kto nie cierpi           | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| Jestem kimś, kto nie może             | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| Jestem kimś, kto może                 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| Jestem kimś, kto nigdy                | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| Jestem kimś, kto zawsze               | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| Jestem kimś, kto ma                   | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| Jestem kimś, kto marzy o              | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| Jestem kimś, kto spróbował            | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| Jestem kimś, kto zapomina o           | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| Jestem kimś, kto zawsze<br>pamięta o  | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| Jestem kimś, kto jest<br>wdzięczny za | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| Jestem kimś, kto nie wie jak          | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| Jestem kimś, kto wie jak              | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |

# JESTEM KIMŚ KTO...

|                                          |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|------------------------------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Jestem kimś, kto złości się<br>kiedy     | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| Jestem kimś, kto cieszy się<br>kiedy     | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| Jestem kimś, kto płacze<br>kiedy         | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| Jestem kimś, kto śmieje się z            | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| Jestem kimś, o kim mówią,<br>że          | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| Jestem kimś, kto robi                    | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| Jestem kimś, kto nigdy nie<br>myśli o    | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| Jestem kimś, kto zawsze<br>myśli o       | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| Jestem kimś, kto nigdy nie<br>spróbuje   | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| Jestem kimś, kto docenia                 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| Jestem kimś, kto nie docenia             | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| Jestem kimś, kto w<br>przyszłości będzie | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| Jestem kimś, kto próbuje                 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| Jestem kimś, kto                         | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |



**Jak siebie widzisz po odpowiedzeniu sobie na powyższe pytania?**

**Czy coś się zmieniło w tym, jak siebie widzisz?**

**Kim tak właściwie jesteś?**

*Poznanie siebie jest ważnym krokiem do  
osiągnięcia szczęścia i spokoju.*

*Aby poznać swoje prawdziwe ja,  
zidentyfikuj cechy, które sprawiają, że jesteś  
wyjątkowa.*

