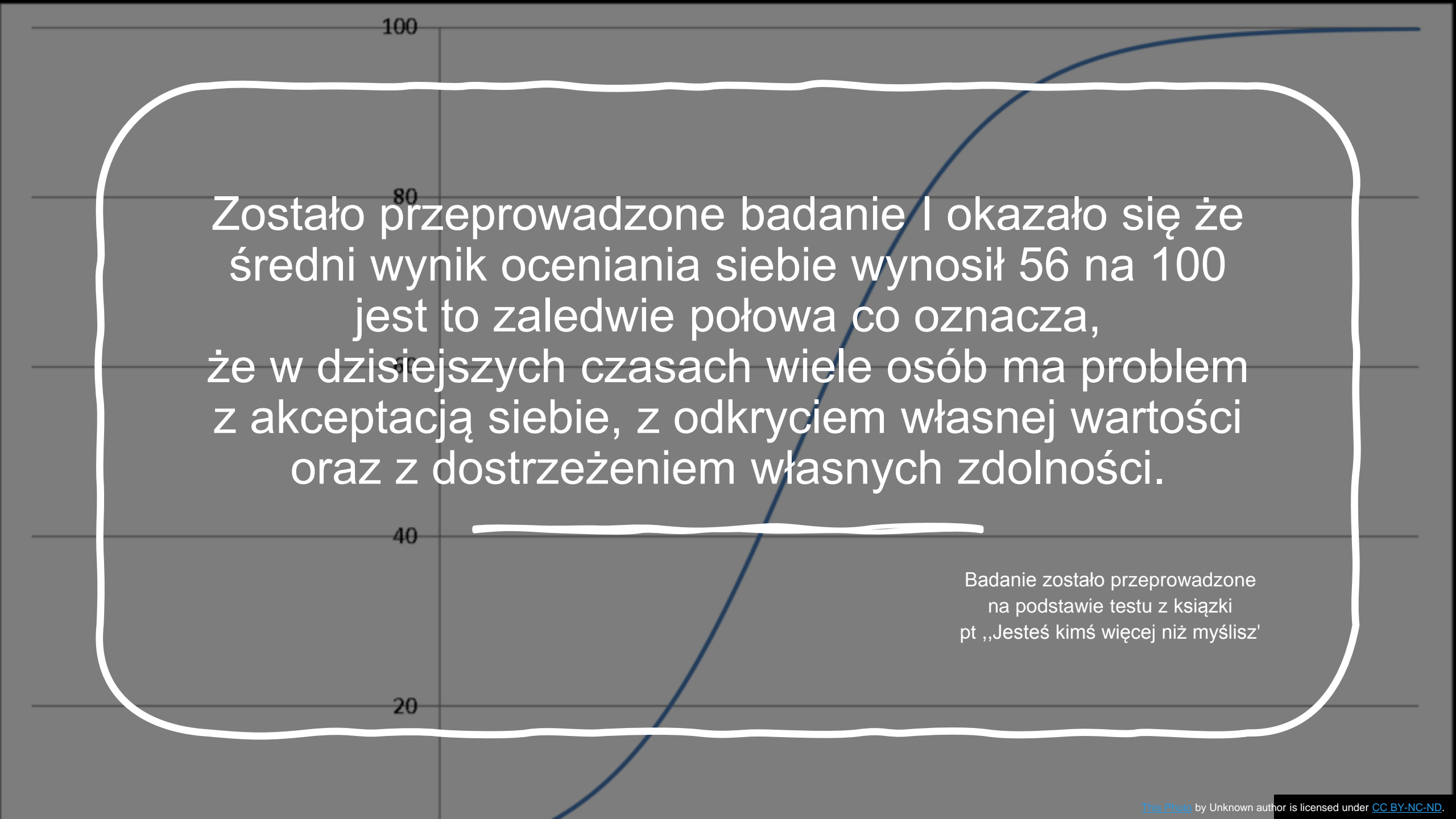


A close-up photograph of white cherry blossoms on a dark branch, set against a clear blue sky. The flowers are in various stages of bloom, with some showing prominent stamens. The overall scene is bright and fresh.

Odkryj swoją wartość

Pamiętaj

- Każdy popełnia błędy, osoby z wysokim poczuciem własnej wartości podchodzą do nich całkiem inaczej niż osoby, które mają problem z docenieniem siebie



Zostało przeprowadzone badanie i okazało się że średni wynik oceniania siebie wynosił 56 na 100 jest to zaledwie połowa co oznacza, że w dzisiejszych czasach wiele osób ma problem z akceptacją siebie, z odkryciem własnej wartości oraz z dostrzeżeniem własnych zdolności.

Badanie zostało przeprowadzone na podstawie testu z książki pt „Jesteś kimś więcej niż myślisz”

Miłość

- Miłość to fundament zdrowia psychicznego i poczuciem własnej wartości. W każdym z nas jest wewnętrzne dziecko, które potrzebuje opieki, uwagi. Posiadamy wrodzone wartości czy uczucia.



Z czego składa się miłość?

- Uznanie
- Sympatia
- Szacunek
- Akceptacja
- Szczera rozmowa





Ciało

- Nasze ciało to tylko masa, która nie powinna w żadnym stopniu wpływać na poczucie własnej wartości
- Medytacja pomaga nam w poznaniu samego siebie

Wskazówki do czerpania przyjemności z życia

- Zwracaj uwagę na świat fizyczny
- Bądź dobrze nastawiony
- Zadaj sobie pytanie "Co mogę zrobić, aby ta czynność sprawiała mi więcej przyjemności"
- Naucz się, gospodarować czasem
- • Sprawdź czy twój plan jest zrównoważony psychicznie
- • PAMIETAJ PROSZENIE O POMOC TO ZADEN WSTYD!

Jak wybaczać?

- Znajdź fakty powiązane z tym co się wydarzyło
- Spróbuj dowiedzieć się jakie są powiązania z wcześniejszymi problemami
- Znajdź wpływ tego doświadczenia na życie
- Poznaj sytuacje w jakiej znajduje się osoba, która cię skrzywdziła.



Czym jest wybaczenie?

- •Procesem
- Wyborem
- Zaoferowaniem dobra temu kto nas zranił



Jak przebaczać?

- Spróbuj się zastanowić kto cię tak bardzo zmienił i czy zrobił to specjalnie;
- Zachowując postawę akceptacji rozpoznaj uczucia jakie wzbudziła w tobie doznana krzywda;
- Spróbuj pomyśleć co może czuć osoba, która cię zraniła zastanów się czy w tym momencie nie przechodzi trudnego czasu w swoim życiu;
- Pomyśl czy mogłeś przyczynić się do zranienia swoimi reakcjami w tamtym czasie. Czy musicie sobie coś wybaczyć?
- Zastanów się czy żywienie nienawiści do tej osoby ma jakiś sens;
- Czy udało ci się odkryć, że masz w sobie dość siły, by pogodzić się z doznaną krzywdą bez mszczenia się za niej.



Co pomoże ci wzmocnić swoją wartość

- Dbanie o siebie, pewność podejmowanych działań, aktywność fizyczna, akceptacja swojego wyglądu, a także nie porównywanie siebie do innych przyczyniają się do odczuwania lub zwiększenia własnej wartości



Co kiedy to ty kogoś zranisz?

- Uznaj swoją rolę (opisz niewłaściwe zachowanie).
- Uważnie rozważ wydarzenia, które doprowadziły do wyrządzenia krzywdy.
- Opisz swoje uczucia przed sytuacją w trakcie oraz po.
- Rozważ uczucia drugiej strony przed sytuacją w trakcie oraz po. Pomyśl jak na drugą osobę wpłynęła ta sytuacja. Zastanów się co byś poczuł gdyby to samo spotkało ciebie.
- Zastanów się jak możesz zadośćuczynić za wyrządzoną krzywdę.

Proszenie o wybaczenie jest to odważne przyznanie się do błędu i szukanie sposobów na złagodzenie cierpienia zadanego człowiekowi. Jest atutem wewnętrznej siły, pokory i życzliwości



Glenn R. SCHIRALDI

JESTEŚ KIMŚ WIĘCEJ, NIŻ MYŚLISZ

- Zaakceptuj i docenij siebie
- Uwolnij się od samokrytyki
- Żyj w zgodzie ze sobą i swoimi wartościami
- Zbuduj zdrowe i stabilne poczucie własnej wartości



Przeгон chmury samokrytyki i odkryj swoją wrodzoną wartość

4
7
5

Prezentację przygotowała klasa 1g
w oparciu
o książkę
pt. „Jesteś kimś więcej niż myślisz”
Glenna R. Schiraldi



Dziękujemy
za uwagę
