



ZBUDUJ Mocne  
FUNDAMENTY  
własnej osobowości

agaFe!

AGA PIETRZYKOWSKA

# ZBUDUJ MOCNE FUNDAMENTY WŁASNEJ OSOBOWOŚCI

## ZDANIA WZMACNIAJĄCE:

1. Wiarę we własne siły można zbudować.
2. Gdy znam swoje wady i zalety, łatwiej mi stawiać czoła trudnościom, przeciwnościom i krytyce.
3. Myśli działają na słowa, słowa działają na emocje, emocje na zachowanie.
4. Myśli i słowa mają wielką moc. Od nich wszystko się zaczyna, więc lepiej myśleć o sobie dobrze.
5. Rozwijam się i pracuję nad tym, co kocham.  
Buduję z tego swoją SUPERMOC.

## INSPIRUJĄCE PYTANIA:

1. Czy masz w życiu pasję? Co kochasz robić?
2. Czy umiesz asertywnie odmawiać, nie raniąc innych?
3. Jaka jest podstawowa cecha Twojej osobowości?
4. Jak doceniać siebie?
5. Czy prowadzisz dziennik własnych osiągnięć?

## ZADANIE KREATYWNE

### MOJE FUNDAMENTY

Weź kartkę, kolorowe flamastry lub klocki LEGO i stwórz mocne fundamenty dla olbrzymiego wieżowca. Zaobserwuj, jak skonstruowany jest budynek. Narysuj cegły i podpisz każdą z nich cechą, którą masz lub którą chcesz zdobyć, aby być silną i pewną siebie osobą, np. cierpliwy, otwarty, kreatywny itp. Będzie to stanowić trzon Twojej osobowości. Buduj na nim poczucie własnej wartości.

