



Побудуй міцний
фундамент
для своєї особистості

адаРет.^у
ADA PIETRZYKOWSKA

ПОБУДУЙ МІЦНИЙ ФУНДАМЕНТ ДЛЯ СВОЄЇ ОСОБИСТОСТІ

ВАЖЛИВІ ФАКТИ:

1. Віру у власні сили можна побудувати.
2. Коли знаєш свої слабкі та сильні сторони, легше протистояти складнощам та критиці.
3. Думки впливають на слова, слова впливають на емоції, емоції – на поведінку.
4. Думки та слова мають велику силу. Від них все починається, тому краще думати про себе добре.
5. Розвиваючи себе працею над тим, що любиш. Будуй з цього свою суперсилу.

НАДИХАЮЧІ ПИТАННЯ:

1. Чи є у твоєму житті захоплення? Що ти любиш робити?
2. Чи ти можеш впевнено сказати «ні», не завдаючи болю іншим?
3. Яка твоя основна риса особистості?
4. Як цінувати себе?
5. Чи ведеш щоденник власних досягнень?

Креативне завдання

МІЙ ФУНДАМЕНТ

Візьміть аркуш паперу, кольорові маркери або кубики LEGO і зробіть з них міцний фундамент для гігантського хмарочоса. Поцікавтеся, як побудовано хмарочос. Намалуйте цеглинки та позначте кожну з них якоюсь рисою характеру яку ти маєш або яку хочеш мати, щоб бути сильною та впевненою людиною, наприклад, терплячий, відкритий, креативний і т. д. Це складе ядро вашої особистості. Розвивайте на цьому свою самооцінку.

