

WORKBOOK

POZNAJ SIEBIE

PRACOWNIA DOBREGO ŻYCIA

WSTĘP

Cześć!

Bardzo się cieszymy i jesteśmy dumne, że razem z nami chcesz rozpocząć pracę nad sobą i swoim zdrowiem psychicznym.

Wiemy jak bardzo ważne jest zadbanie o ten aspekt życia. Dlatego stworzyliśmy karty pracy "Poznaj siebie" dzięki którym odkryjesz swoje potrzeby, sprawdzisz jak bardzo jesteś zadowolony ze swojego życia, nad czym chciałbyś popracować, jakie role przyjmujesz w życiu, jak wpływa na Ciebie Twoje środowisko, co jest dla Ciebie ważne i wiele więcej. Pamiętaj, że dojrzałość każdego człowieka może być ściśle połączona z poczuciem świadomości siebie. Samoświadomość jest to umiejętność "wglądu" we własną osobę, obserwacja siebie, interpretacja oraz wyciągnięcie najważniejszych wniosków. Jest to również umiejętność rozumienia oraz rozpoznawania swoich myśli, emocji, zachowań, potrzeb itd. Samoświadomość jest kluczowa, ponieważ to od niej zależy poziom dostrzegania rzeczywistości, a w konsekwencji aktywność i zachowanie człowieka. To dzięki niej możesz budować zdrowsze relacje, realizować swoje cele oraz po prostu być szczęśliwy.

W kartach pracy znajdziesz 15 ćwiczeń, które pomogą Ci poznać siebie. Staraj się robić ćwiczenia uważnie, poświęć im trochę czasu, wracaj do nich jak odkryjesz coś nowego. Staraj się wszystkie ćwiczenia zapisywać na kartce papieru. Spróbuj wyciągnąć z każdego zadania jakieś wnioski o sobie.

I pamiętaj, że robisz te ćwiczenia dla samego siebie, nikt nie będzie Cię oceniał, sprawdzał, dlatego staraj się na wszystkie ćwiczenia odpowiadać zgodnie z prawdą, ponieważ tylko dzięki temu będziesz mógł coś zmienić.

Trzymamy za Ciebie kciuki i ściskamy z całego serca!

Pracownia Dobrego Życia



SPIS TREŚCI

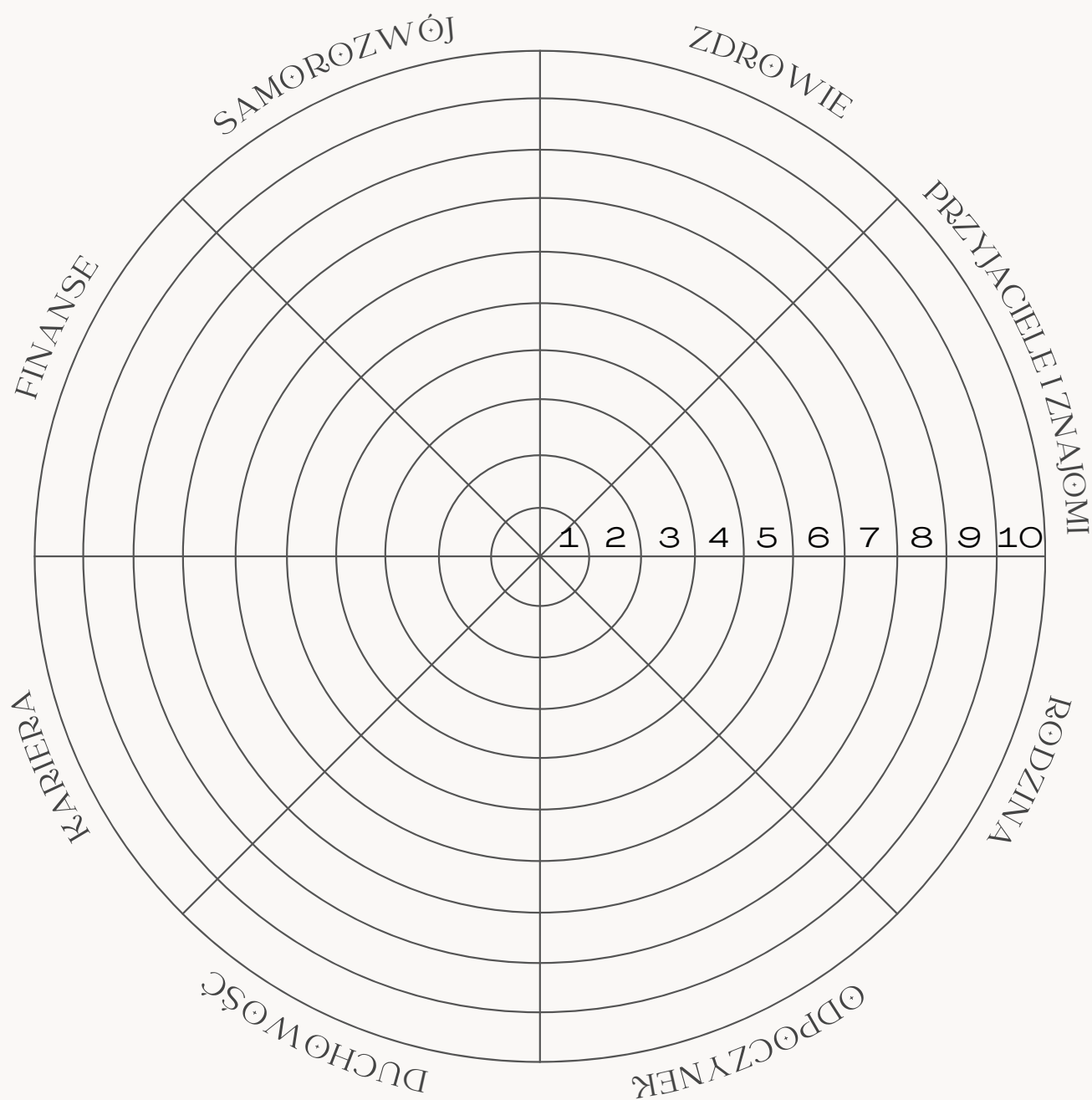
Koło życia	4
Wartości	6
Moje potrzeby	7
Co lubię w sobie	8
Co lubię	9
Zareklamuj siebie	10
Moja historia	11
Moje środowisko	12
Umiejętności	14
Co pochłania moją energię	15
Moje przekonania	16
Moje emocje	17
Relacje z innymi	18
Analiza Roli	19
Instrukcja obsługi	21

KOŁO ŻYCIA

Koło życia to świetne narzędzie, które pomoże Ci lepiej zrozumieć, jak zadowolony jesteś ze swojego życia w poszczególnych kategoriach oraz nad którą strefą warto popracować.

Oceń każdą z poniższych kategorii w skali

- od 1 (poziom niezadowolający)
- do 10 (poziom satysfakcjonujący).



NA PODSTAWIE WYKRESU ODPOWIEDZ NA PONIŻSZE PYTANIA:

1. Co czujesz i myślisz o swoim życiu patrząc na swoje koło życia?

2. Czy coś Cię zaskoczyło?

3. Które obszary wymagają najwięcej Twojej uwagi?

4. Co się stanie jeśli nie wprowadzisz żadnych zmian?

5. W których sferach możesz dokonać najszybszych zmian?

6. Które z tych kategorii chciałbyś najbardziej poprawić?

7. Co musiałbyś zrobić aby wprowadzić zmiany?

8. Co Cię blokuje przed wprowadzeniem zmian?

WARTOŚCI

Odkrycie oraz poznanie swoich wartości jest jedną z kluczowych rzeczy. To wartości ustalają kierunek Twoich działań, pozwalają rozwiązywać wewnętrzne konflikty oraz wyznaczają najszcześniejszą dla Ciebie drogę. Wartości są drogowskazem, w którą stronę chcesz podążać. Z poniższej listy zaznacz 10 wartości, które są dla Ciebie najważniejsze. Następnie ułóż je w hierarchii i zapisz na dole strony.

Awans i kariera
Bezpieczeństwo
Stabilność ekonomiczna
Bliskie relacje, przyjaźń
Bogactwo
Czystość
Demokracja
Doświadczenie
Działalność społeczna
Efektywność
Empatia
Entuzjazm
Etyka zawodowa
Harmonia wewnętrzna
Jakość moich przedsięwzięć
Jakość relacji
Kompetencja
Kreatywność
Lojalność
Mądrość

Miłość
Miejsce zamieszkania
Miejsce pracy
Nadzorowanie innych
Natura
Praca z innymi
Prywatność
Przywództwo
Reputacja
Rodzina
Rozwój osobisty
Praca zawodowa
Sława
Służba publiczna
Spokój
Stanowczość
Status
Samoświadomość
Swoboda czasu
Szacunek dla siebie

Szczerość
Szczęście
Sztuka i twórczość
Troska o innych
Uczciwość
Wiedza
Władza i siła
Wiara
Współpraca
Niezależność
Odpowiedzialność
Osiągnięcia
Odwaga
Otwartość
Pogoda ducha
Wyzwania
Zaangażowanie
Zdrowie
Zmiany i różnorodność
Życzliwość

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____

Pierwsze 5 wartości, to te które dają Tobie najwięcej szczęścia i te dzięki którym czujesz, że się rozwijasz. To nimi powinieneś kierować się przy trudnych wyborach i przy podejmowaniu decyzji. Pamiętaj, żeby swoją kolejność hierarchii ustalać w zgodzie ze sobą, a nie pod kogoś i jak "wypada".

MOJE POTRZEBY

Odkrycie SWOICH potrzeb oraz prawidłowe ich zaspokajanie jest kluczowe dla Twojego zdrowia psychicznego. Kierując się swoimi potrzebami często możemy zatrzymać niepotrzebną gonitwę myśli.

Wypisz listę swoich potrzeb, a następnie sposoby jak możesz je zaspokajać. Jeśli masz problem z określeniem swoich potrzeb zastanów się czego oczekujesz od innych osób, co Cię złości, jeśli czegoś nie zrobią, co sprawia Ci radość itd. Pamiętaj, że ustalając sposób zaspokojenia swoich potrzeb staraj się głównie wymieniać rzeczy, które sam możesz sobie zagwarantować.

MOJE POTRZEBY	SPOSÓB ICH ZASPOKOJENIA

CO LUBIĘ W SOBIE?

Wypisz listę rzeczy, które lubisz w sobie. Mogą to być cechy charakteru, Twoje umiejętności, zachowanie, wygląd itd.

Następnie zastanów się czy coś Cię zaskoczyło? Co teraz myślisz o sobie?

[illegible]

CO₊ LUBIE?

Wypisz listę rzeczy, które lubisz. Mogą to być czynności, rzeczy, osoby, hobby, jedzenie, muzyka, filmy itd. Następnie zastanów się dlaczego i co najbardziej lubisz w tych rzeczach? Ile dziennie poświęcasz czasu na rzeczy, które lubisz? Czy są jakieś zaniedbane przez Ciebie rzeczy?

[illegible]

ZAREKLAMUJ SIEBIE

Wyobraź sobie, że ogłaszają konkurs na sfinansowanie Twojego największego marzenia. Jedyne co musisz zrobić to zareklamować siebie (zgodnie z prawdą). Opisz swoje wszystkie sukcesy (nawet te najmniejsze), zrealizowane cele, marzenia, poszukaj czegoś czym według Ciebie się wyróżniasz.

[illegible]

MOJA HISTORIA

Nasze doświadczenia kształtują nas i tym kim jesteśmy. Podziel swoją historię na rozdziały, nadaj im nazwę oraz opisz co się wtedy działo. Zastanów się jaki wpływ miał na Ciebie każdy rozdział Twojej historii.

01

02

03

04

05

MOJE ŚRODOWISKO

Scharakteryzuj swoje środowisko uwzględniając poniższe kategorie. Następnie zastanów się w jaki sposób poszczególne kategorie mogą wpływać na Ciebie - na Twój światopogląd, zachowanie, emocje, myśli itd.

OSOBY JAKIMI SIĘ OTACZAM

RÓDZINA

MIEJSCE GDZIE MIESZKAM

PRACA

MOJE ŚRODOWISKO

MIEJSCE GDZIE SIĘ UCZĘ

TWOJA KATEGORIA

MIEJSCE NA PRZEMYŚLENIA

UMIEJĘTNOŚCI

Zapisz listę umiejętności, które posiadasz oraz nad którymi chciał*byś popracować/zdobyć.

UMIEJĘTNOŚCI KTÓRE
POSIADAM

UMIEJĘTNOŚCI, KTÓRE
CHCIAŁ*BYM MIEĆ

Jak i gdzie możesz wykorzystać umiejętności, które posiadasz?
W jaki sposób chcesz popracować nad umiejętnościami, które chcesz zdobyć?

CO POCHŁANIA MOJĄ ENERGIĘ?

Opisz dokładnie jak wygląda Twoja doba. Uwzględnij każdy szczegół np. ilość czasu poświęconą na korzystanie z telefonu, sen, pracę. Następnie podsumuj wszystko i zaznacz wszystko na kole. Zastanów się na co poświęcasz najwięcej czasu? Czy jest jakaś kategoria, którą możesz usunąć? A może ograniczyć czas poświęcany na nią? Czy jest kategoria, na którą poświęcasz za mało czasu? Dlaczego tak się dzieje?

Porównaj to ćwiczenie z kołem życia. Czy widzisz jakieś zależności? Może w niektórych punktach nie jesteś zadowolony tak jakbyś chciał ponieważ nie poświęcasz im wystarczająco dużo czasu? Wyciągnij wnioski.

CZAS	MOJE CZYNNOŚCI
6:00	
6:30	
7:00	
7:30	
8:00	
8:30	
9:00	
9:30	
10:00	
10:30	
11:00	
11:30	
12:00	
12:30	
13:00	
13:30	
14:00	
14:30	
15:00	
15:30	
16:00	
16:30	
17:00	
17:30	
18:00	
18:30	
19:00	
19:30	
20:00	
20:30	
21:00	
21:30	
22:00	

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐



RELACJE Z INNYMI

Zastanów się i zapisz czego oczekujesz od innych? W jaki sposób inni mogliby zaspokajać Twoje potrzeby i oczekiwania? Zapisz swoje pomysły. Następnie porozmawiaj z najbliższymi

i powiedz im jakie są Twoje oczekiwania i jak mogliby je spełniać.

Zastanówcie się wspólnie w jakim stopniu mogliby spełnić te prośby, czy jest to dla nich możliwe i komfortowe. Dzięki temu możecie ustalić wspólne kompromisy, a Ty będziesz mógł zestawić swoje oczekiwania z rzeczywistością.

MOJE OCZEKIWANIA

MIEJSCE NA PRZEMYŚLENIA

ANALIZA ROLI

Na co dzień wchodzisz różne role np. Matki, siostry, ucznia, pracownika, imprezowicza. Wypisz wszystkie role jakie przyjmujesz na co dzień. Następnie zastanów się i odpowiedz na pytania.

MOJE ROLĘ:

1. Jak zachowujesz się w poszczególnych rolach?

2. Przy jakich osobach i w jakich sytuacjach przybierasz określoną rolę?

3. Czy sam przyjąłeś tę rolę?

ANALIZA ROLI

4. Do jakiej roli przekonują Cię inni?

5. W jakiej roli widzą Cię inni?

6. W jakiej roli Ty się widzisz?

7. Czy czujesz się sobą, będąc w tej roli?

8. Co chciałbyś zmienić w swoich rolach?

9. Jak możesz to zrobić?

INSTRUKCJA OBSŁUGI

Po wykonaniu wszystkich powyższych ćwiczeń napisz swoją instrukcję obsługi. Wyobraź sobie, że chcesz ją dać osobie, której nie znasz, aby od razu, bez zbędnych pytań Cię poznała. Uwzględnij w niej swój opis, opis Twojego środowiska, emocji, reakcji na niektóre sytuacje, wartości, potrzeb oraz sposobu ich zaspokajania, umiejętności, oczekiwań itd.

[illegible]

JEŚLI MASZ JAKIEŚ PYTANIA NAPISZ DO NAS



PRACOWNIA.DOBREGO.ZYCIA



PRACOWNIA DOBREGO ŻYCIA



WWW.PRACOWNIADOBREGOZYCIA.PL