

## ZAUWAŻAJ TO, CO ROBISZ DOBRZE KAŻDEGO DNIA!

Jeśli chcesz mieć dobrą samoocenę i samopoczucie, chwal siebie wiele razy w ciągu dnia. Jeśli myślisz, że nie ma za co, chwal za czynności, które wymagają od Ciebie energii, wysiłku, są trudne, niechętnie je robisz, ale jednak robisz – chwal siebie za codzienne obowiązki!

Dobra pochwała składa się z trzech części:

Opisu zachowania, - co zrobiłem? Jak się zachowałem?

Nazwy cechy/umiejętności – Jaki w związku z tym jestem? Co to zachowanie o mnie mówi?

Nazwy uczucia – Jak moje zachowanie wpłynęło na moje samopoczucie? Jak się z tym czuję?

Np. Przeprosiłam koleżankę – umiem przyznać się do błędu – poczułam się lepiej.

Pamiętaj, że dobra pochwała:

- jest prawdziwa i wiarygodna (sam w nią wierzę, a także inni mogliby powiedzieć o mnie to samo)
- jest pozytywnie sformułowana (nie ma w niej słowa „nie”, czyli chwalę siebie za to, co zrobiłem, a nie za to, czego nie zrobiłem)
- nie dotyczy porównywania się z innymi, krytyki i odnoszenia się do przeszłości
- jest poważna (bez żartu i ironii)

Zadanie dla Ciebie na najbliższy tydzień to kalendarz pochwał:

Moje pochwały siebie każdego dnia tygodnia

PONIEDZIAŁEK	
WTOREK	
ŚRODA	
CZWARTEK	
PIĄTEK	
SOBOTA	
NIEDZIELA	

