**4.1. ĆWICZENIE PRAKTYCZNE**

**Kolaż pewności siebie**

**Cel.** Pomóc ci lepiej poznać siebie, wzmocnić poczucie własnej wartości, wyrazić siebie wizualnie i wzmocnić pewność siebie.

**Co należy zrobić?**

***Stwórz kolaż lub rysunek tego, co kojarzy Ci się z pewnością siebie.*** Możesz do stworzenia kolażuużyć wycinków z czasopism, zdjęć, cytatów lub ilustracji z kreskówek , możesz też narysować lub napisać myśli, które są dla Ciebie ważne.

Tworzenie tej pracy pozwoli ci ujawnić swoje najgłębsze myśli i uczucia na swój temat, swoje mocne i słabe strony. Może to być świetna okazja do lepszego zrozumienia siebie i swoich wartości.

Będziesz wizualizować swoje marzenia i aspiracje związane z pewnością siebie. Pomoże ci to sformułować jaśniejsze cele i zmotywuje cię do ich osiągnięcia.

Tworząc taką pracę, można uwolnić i przetworzyć różne emocje związane z pewnością siebie, takie jak strach, radość, duma.

Obserwując swoją pracę, dostrzeżesz mocne strony i osiągnięcia, które wcześniej mogły nie być tak widoczne. Pomaga to budować poczucie własnej wartości i pewność siebie.

**Uwaga:**

*Kolaż można powiesić w widocznym miejscu. Może to być codzienne przypomnienie o swoich mocnych stronach i osiągnięciach.*