**4.2. ĆWICZENIE PRAKTYCZNE**

**Dziennik budowania pewności siebie**

**Cel.** Pomoc w rozpoznaniu i budowaniu pewności siebie poprzez kreatywne działania i refleksję.

**Co należy zrobić?**

**Stwórz dziennik pewności siebie** - może to być papierowy notatnik, dokument cyfrowy lub dedykowana aplikacja mobilna. Najważniejsze jest to, aby było to miejsce, w którym możesz zapisywać swoje myśli, uczucia i doświadczenia.

**Codzienne zadania na tydzień**

|  |  |
| --- | --- |
| *1 dzień:* | Napisz o sytuacji, w której czułeś się bardzo pewnie. Opisz sytuację, co zrobiłeś, jak się czułeś i co konkretnie pomogło Ci poczuć się pewnie. |
|  |
| *Dzień 2:* | Wypisz trzy swoje mocne strony i podaj przykłady ich wykorzystania w swoim życiu. W jaki sposób te cechy pomogły ci odnieść sukces? |
|  |
| *Dzień 3:* | Wyznacz sobie jeden mały cel, który chcesz osiągnąć w ciągu tygodnia. Może to być codzienny spacer lub nauka nowej umiejętności. Opisz, dlaczego ten cel jest dla Ciebie ważny. |
|  |
| *Dzień 4:* | Wyobraź sobie siebie za pięć lat jako osobę pewną siebie. Co widzisz? Opisz swoje życie, codzienne czynności, osiągnięcia i relacje. Jak będziesz się czuć, gdy będziesz tak pewny siebie? |
|  |
| *Dzień 5:* | Stwórz własną mantrę pewności siebie - krótką, pozytywną frazę, którą możesz powtarzać, gdy czujesz się niepewnie lub nie jesteś pewny siebie. Na przykład: "Jestem silny i potrafię stawić czoła każdemu wyzwaniu". |
|  |
| *Dzień 6:* | Opisz sytuację, w której nie czułeś się pewnie. Zastanów się, co mógłbyś zrobić inaczej, aby poczuć się pewniej. Jak możesz wykorzystać swoje mocne strony w tej sytuacji? |
|  |
| *Dzień 7:* | Spójrz wstecz na ten tydzień i zastanów się, jak udało Ci się osiągnąć swój cel, jakie środki budowania pewności siebie wypróbowałeś. Co zauważyłeś o sobie i swojej pewności siebie? |
|  |

**Refleksja***: raz w tygodniu czytaj swoje wpisy i zaznaczaj swoje osiągnięcia i postępy. Zastanów się, co jeszcze możesz zrobić, aby zwiększyć swoją pewność siebie.*