

## **ZAAKCEPTUJ SAMEGO SIEBIE!**

Dlaczego tak trudno zaakceptować samego siebie, czyli o rozwoju własnej osobowości.

### **WADY, NIE ZALETY!**

Wielu ludzi ma problem z dostrzeżeniem własnych zalet – dostrzega tylko złe cechy. Jest to przyczyna posiadania kompleksów wśród ludzi w każdym wieku. Zastanówmy się, czy takie postrzeganie samego siebie jest prawidłowe. Pozytywne myślenie jest fundamentem dobrego samopoczucia.

### **CZY ZAWSZE POWINNIŚMY PRZEJMOWAĆ SIĘ ZDSANIEM INNYCH?**

Znaczna część osób zbyt przejmuje się zdaniem innych, nie ma własnego poglądu o samym sobie. Pamiętajmy, że niektóre opinie nie są obiektywne. Powstają one zazwyczaj pod wpływem negatywnych emocji, m.in. zazdrości, zdenerwowania lub nienawiści. Zwracajmy uwagę na opinię naszych bliskich, którzy chcą dla nas jak najlepiej, a nie przejmujemy się płytkimi opiniami nic nieznaczących dla nas ludzi.

### **JAK ZMIENIĆ SWÓJ TOK MYŚLENIA?**

Każdy kij ma dwa końce, każda wada może też stać się zaletą. Zróbmy krótkie ćwiczenie. Zastanówmy się, jakie mamy wady. Następnie spróbujmy znaleźć pozytywne strony tych cech. Dla przykładu, jeśli uważasz, że perfekcjonizm jest wadą, zwróć uwagę, że dzięki temu, że jesteś perfekcjonistą, skupiasz się na wszystkich aspektach danego problemu. Pamiętaj, każdą wadę możemy przekształcić w zaletę!

Ola, Maja, Franciszek, Mikołaj, 8a