

# SAMOROZWÓJ JAKO ŹRÓDŁO DOBROSTANU





- ✓ Analiza własnej sytuacji – po co i jak?
- ✓ Gotowość do podejmowania zmian jako podstawa samorozwoju.
- ✓ Jak osiągać wyznaczone cele?
- ✓ Pułapki umysłu – czym są i jak z nich wyjść?
- ✓ Jak pozostać sobą? Bycie autentycznym. Wierność wartościom.
- ✓ Zaufanie fundamentem dobrostanu i rozwoju.
- ✓ Upór jako źródło samorozwoju.
- ✓ Jak czerpać satysfakcję z codziennego życia?



Nie napompuję cię...ale mogę pokazać ci  
jak oddychać samemu!



# Zastanów się...

**Jaka jest Twoja motywacja do działania?**

**W jakim stopniu kontrolujesz swoje zachowania i emocje?**

**Jaka jest Twoja pewność siebie?**

**Kto kieruje Twoim życiem? Ty, ktoś inny, los?**

**Co jest Twoją pasją?**

**Jakie masz cele i marzenia oraz co robisz, by je osiągnąć?**

**Jak często rozważasz korzyści i straty podejmowanych przez siebie działań?**

**Jaka jest Twoja gotowość na zmiany?**

**Dokąd zmierzasz, czyli jak planujesz swoją przyszłość?**

# CZAS SURFERÓW





# NIEPRZEWIDYWALNOŚĆ



**Im Szybciej zrezygnujesz  
ze Starego Sera,  
tym wcześniej  
znajdziesz nowy.**





# Praktyka to podstawa!



# Każdy widzi sytuację inaczej...



# RADOŚĆ ŻYCIA I WARTOŚĆ ŻYCIA

poczucie własnej wartości

tożsamość

pokora

pewność siebie

akceptacja

szacunek

umiejętność bycia szczęśliwym



# Dążenie do sukcesu...

wytrwałość

pasja

sumienność

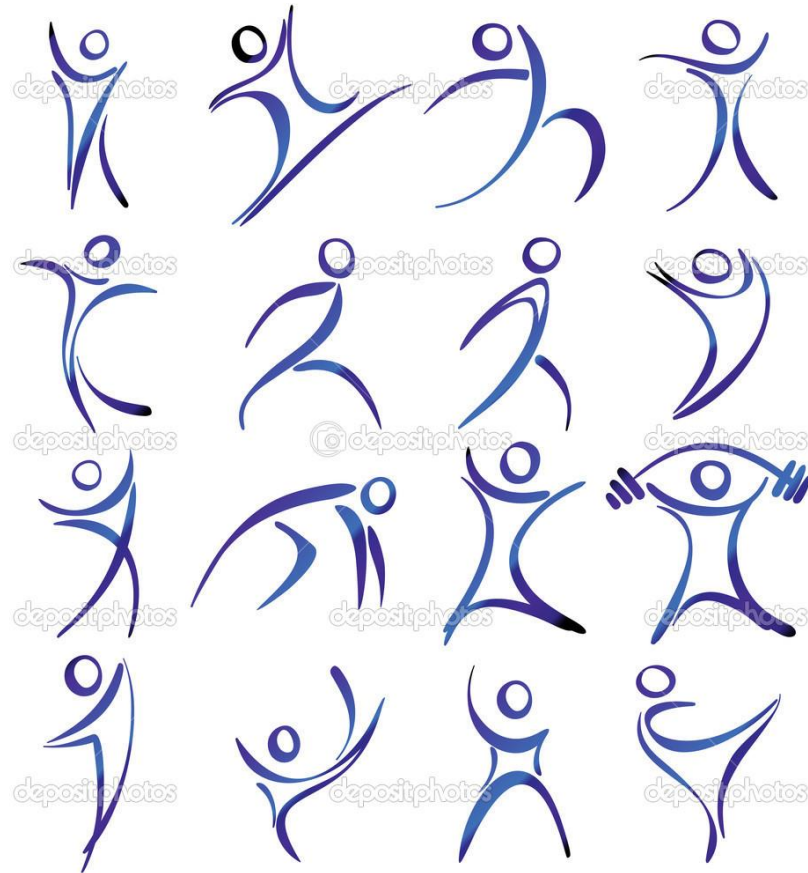


realny  
optymizm

zaufanie wobec samego siebie



# Proaktywność...



**zdecydowanie więcej niż zwykła aktywność...**



# Zastanów się...

**Jak rozumiesz proaktywność?**

**Czym ona jest dla Ciebie?**

**Jakie dostrzegasz korzyści płynące  
z takiej postawy?**

**Jakie kojarzą Ci się z nią zagrożenia i obciążenia?**

# Postawa proaktywna jest:

braniem odpowiedzialności za własne życie,  
koncentrowaniem się na możliwościach, poszukiwaniu wpływu  
na sytuację i realnych rozwiązań, **przejmowaniem inicjatywy**,  
dążeniem do realizowania własnych pomysłów, planów, zmian,  
**kształtowaniem swojego otoczenia.**



**Proaktywność to warunek konieczny rozwoju osobistego,  
skutecznego działania.**

# TY decydujesz...

**bodziec**



**możliwość wyboru**



**reakcja**



# Proaktywny kontra reaktywny...

**geny**



**wychowanie i doświadczenia  
z dzieciństwa**

**otoczenie**

# Przyjąć odpowiedzialność...

**Jakie moje działania doprowadziły mnie do miejsca,  
w którym jestem?**

**Jaki jest mój udział w tym problemie?**

**Na czym polega moja odpowiedzialność?**

**Co w tej sytuacji mogę zrobić, żeby było jak najlepiej?**



# Szukać wpływu...





# Zastanów się i wynotuj...

**Co leży w obszarze Twojego zainteresowania i troski?**

**Jak często zajmujesz się tą sferą?**

**Czy w ogóle warto, żebyś się nią zajmował? Co Ci daje?**

**Czy w obszarze zainteresowań i troski są sprawy szczególnie dla Ciebie ważne? Co możesz zrobić, aby trafiły do kręgu Twojego wpływu?**

**Jak dużo czasu mu poświęcasz i co robisz, żeby działało się w Twoim życiu jak najlepiej?**







# Moje i tylko moje...

Każdego dnia przypominaj sobie, co jest dla Ciebie najważniejsze w życiu, na czym najbardziej Ci zależy, czym się chcesz kierować, w zgodzie z jakimi zasadami żyć. Zdefiniuj, co naprawdę jest twoje. Jeśli takie są Twoje wartości, jak możesz je przekładać na konkretne reakcje zachowania? Jak masz postępować wobec samego siebie, swoich najbliższych, osób, z którymi pracujesz i które spotykasz na swojej drodze przypadkowo?

**Każdego dnia zwracaj uwagę na to, co robisz.  
Zauważaj, czy robisz coś automatycznie, reaktywnie,  
podążając za bodźcem.**

**Ucz się rozróżniać zachowania reaktywne i proaktywne, zadając sobie pytanie: czy to na pewno Twoje, czy tak chcesz?**



## REAKTYWNI

## PROAKTYWNI

**Muszę to zrobić....**

**Nie da się nic zrobić.**

**Zrobiłbym to, ale...**

**Inni mnie denerwują, wyprowadzają z równowagi.**

**To wszystko przez innych.**

**Gdyby było inaczej, to ja mógłbym/ miałbym...**

**Nie zdążę, nie mam czasu.**

**Taki już jestem.**

## REAKTYWNI

## PROAKTYWNI

**Muszę to zrobić....**

**Chcę to zrobić.  
Potrzebuję to zrobić.  
Zdecydowałem się to zrobić.  
To konsekwencja moich wyborów, że mam to do zrobienia.**

**Nie da się nic zrobić.**

**Jaki mam na to wpływ, choćby najmniejszy?  
Co mogę zrobić?**

**Zrobiłbym to, ale...**

**Co realnie mógłbym zrobić bez żadnych „ale”?**

**Inni mnie denerwują, wyprowadzają z równowagi.**

**Czuję zdenerwowanie. To moja emocja i tylko ja mogę coś z nią zrobić.**

**To wszystko przez innych.**

**Jaki był mój wpływ na tę sytuację?**

**Gdyby było inaczej, to ja mógłbym/ miałbym...**

**Jest jak jest. Co mogę zrobić z tym, co mam, aby było lepiej?**

**Nie zdążę, nie mam czasu.**

**Mam za dużo na głowie. Co mogę z tym zrobić?**

**Taki już jestem.**

**Mogę siebie zmienić. Jeśli jest to dla mnie naprawdę ważne, zdecyduję się pracować nad sobą.**

# Twoje myśli i słowa?

- *Jestem kompletną porażką.*
- *Powinienem być skończyć pierwszy.*
- *Popełniłem błąd, na pewno nie zdam egzaminu.*
- *Nikt mnie nie rozumie, nikomu na mnie nie zależy.*
- *Mówi tak z grzeczności. Poszczyło mi się.*
- *Wiem, że mnie nie lubią.*
- *Sam jestem sobie winien. To wyłącznie moja wina.*



Jaki wpływ wywierają na Twoje samopoczucie?



# Zniekształcenia poznawcze...

- Myślenie czarno-białe
- Perfekcjonizm
- Katastroficzne myśli
- Negatywna generalizacja
- Dyskwalifikowanie pozytywów
- Czytanie w myślach
- Obwinianie się



**Dostrzeż je i przeformułuj swoje życie!**

# Rozważ poniższe problemy i zaznacz te, które mogą odnosić się do Ciebie.

- Brak wiary w siebie powodujący niechęć, stres lub lęk.
- Brak optymizmu w kwestii osiągnięcia dobrych wyników.
- Strach przed porażką lub zmianą.
- Potrzeba pozostania w strefie komfortu.
- Perfekcjonizm blokujący działanie.
- Przekonanie, że nie zasługujesz na to, by przezwyciężyć swoje trudności.
- Brak poczucia komfortu w wyniku podejmowania działań.
- Nawykowe uchylanie się od działania.



# Zrozumienie negatywnego programowania

- ✓ **Zauważ!**
- ✓ **Zmierz się z niezbyt trudnymi sytuacjami – obserwuj, co się dzieje, co myślisz i co czujesz!**
- ✓ **Zrelaksuj się i pokonaj lęk!**
- ✓ **Negatywne myśli zmień na krzepiące zwroty!**
- ✓ **DZIAŁAJ!**



# Które zdania wydają Ci się znajome?

- *Jestem teraz zbyt zmęczony, żeby to zrobić.*
- *Nie mam czasu, żeby zacząć.*
- *Mam mnóstwo czasu i na pewno się za to zabiorę, ale nie teraz.*
- *Brakuje mi kilku niezbędnych rzeczy.*
- *Mam teraz pilniejsze sprawy.*
- *Nic się nie stanie, kiedy zacznę kiedy indziej.*
- *Wcale nie muszę się teraz za to zabierać.*



# Afirmacje pomocne w walce z wymówkami

- ✓ *Może i jestem zmęczony, ale mogę wykonać te kilka ćwiczeń. Zaczę już teraz.*
- ✓ *Mam czas, by to zacząć, nawet jeśli nie skończę dzisiaj, skończę to jutro.*
- ✓ *Odwlekanie niczego nie zmieni, zatem zaczę już teraz.*
- ✓ *To tylko wymówka. Potrzeba mi tylko koncentracji i mogę zacząć.*
- .....



# Myśleć i mówić reaktywnie...

Już taka beznadziejna jestem!



Ale obrzydliwa pogoda, nic mi się nie chce!



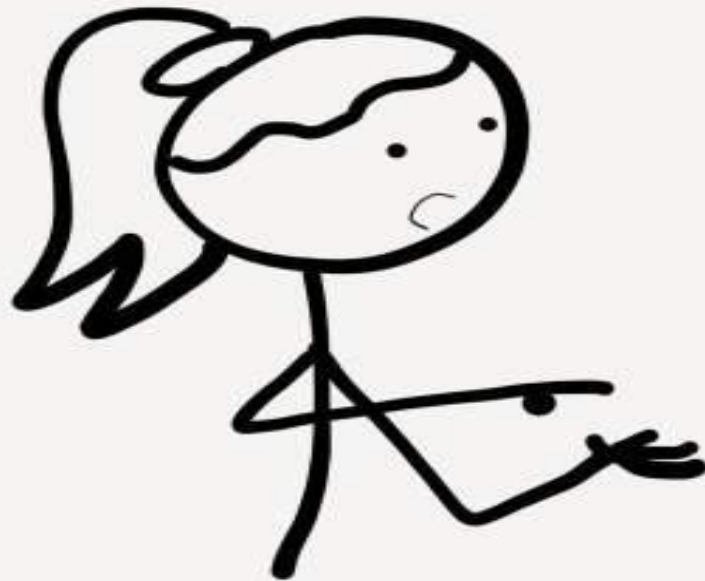
# Myśleć i mówić proaktywnie...

Jest parę cech i zachowań we mnie,  
które chcę zmienić.



Co mogę zrobić, żeby było mi komfortowo  
i przyjemnie, mimo takiej pogody?

GDZIE TO  
ZNALAZŁAŚ?



SAMA  
ZROBIŁAM...



[www.obrazkoterapia.pl](http://www.obrazkoterapia.pl)

AZ

# *Żyj własnym życiem...*

*Jeżeli nie będziesz realizował swoich marzeń,  
ktoś inny zatrudni cię, żeby spełniać jego.*

Steve Jobs



# *Marzenie czy cel?*



*Sebastian Karaś*

*2015 r.*

*Kanał La Manche*

*41 km w 9 godzin*

*11 miesięcy przygotowań*





***Jest to właściwość ludzkiej natury,  
że tracimy zapamiętanie, kiedy nasze marzenia zaczynają  
się materializować.***

***Eduardo Mendoza***



*Frajda z życia zaklęta jest w każdej chwili,  
która nas wiedzie do ostatecznego sukcesu.*

*Beata Kaczyńska*





# Trudne czy niemożliwe?

## Obserwuj trudne sytuacje i zapisuj myśli!

<b>SYTUACJA AKTYWUJĄCA</b>	Wejście do pokoju i zauważenie ludzi stojących w grupkach.
<b>PRZEKONANIE</b>	Gwałtowne myśli: „Co ja tu robię?” Wyobrażam sobie, jak wychodzę, podczas gdy mój wewnętrzny głos mówi: „ Nie chcę tu być...to będzie katastrofa”. Wtedy w moim umyśle pojawia się wyraźny obraz innych ludzi, którzy odsuwają się ode mnie, pozostawiając mnie w upokorzeniu i samotności.
<b>KONSEKWENCJE</b>	Silne zdenerwowanie, niemal panika. Oddycham płytko, serce wali jak szalone, pot spływa po plecach, czuję się bardzo niepewnie. Chciałem zbliżyć się do ludzi, ale czułem obezwładniający opór. Nogi zrobiły się jak z ołowiu, więc zamiast tego po prostu przyczałem się, unikając ich, i ruszyłem do wyjścia.



# Pewność siebie to...

Warto/ nie warto być pewnych siebie, ponieważ...

Czy pewność siebie to to samo, co arogancja?

Czy pewności siebie można się nauczyć?

Czy pewność siebie chroni przed porażką i frustracją?

# Chciałbym mieć pewność siebie, by...

NAUKA LUB SAMOROZWÓJ

ZDROWIE I ŻYCIE  
CODZIENNE

RELACJE SPOŁECZNE I RODZINNE



# Chciałbym mieć pewność siebie, by...

NAUKA LUB SAMOROZWÓJ	ZDROWIE I ŻYCIE CODZIENNE	RELACJE SPOŁECZNE I RODZINNE
Zapisać się na studia.	Zdrowiej się odżywiać.	Zwiększyć asertywność.
Chodzić na wykłady.	Poprawić formę fizyczną.	Przemawiać publicznie.
Zadawać pytania i udzielać odpowiedzi podczas zajęć.	Odprężyć się.	Radzić sobie z odrzuceniem.
Mieć hobby.	Zaakceptować swój wygląd.	Przyjmować komplementy.
Brać udział w zajęciach grupowych / projektach/ przedsięwzięciach zespołowych.	Nauczyć się prowadzić samochód.	Rozpocząć / zakończyć związek.
Nabywać nowe umiejętności.	Rzucić palenie.	Nawiązywać znajomości.
	...	.....



# ZDOBYWAM PEWNOŚĆ SIEBIE, ŻEBY...





## ***Jakie działania zamierzasz podjąć?***

***Co konkretnie zamierzasz zrobić, żeby zyskać pewność siebie.***

***Gdzie zostanie osiągnięty cel – w pracy, w domu, w kilku miejscach?***

***Kogo jeszcze, o ile w ogóle, obejmuje cel?***





***Skąd będziesz wiedział(a), że osiągnęłaś(ę) cel?***

***Co zobaczysz lub usłyszysz, gdy osiągniesz cel?***

***Jakie wielkości lub liczby możesz przyporządkować rezultatom?***

***Jakie konkretne nieprzyjemne uczucia znikną?***

***Jakie konkretne pozytywne uczucia się pojawią?***



***Jak ważny jest dla Ciebie cel?***

***Dlaczego jest dla Ciebie ważny?***

***Co by dla Ciebie oznaczała niemożność osiągnięcia celu?***

***Co by dla Ciebie oznaczało osiągnięcie celu?***



***Kiedy osiągniesz cel?***

***Ile czasu potrzebujesz do pracy nad swoim celem?***

***Jakie ograniczenia czasowe narzucasz sobie w związku z tym celem?***



## ***TERAZ TY!***

*Ustal cel, który zmusi Cię do wysiłku i będzie osiągalny.*

*Dopilnuj, by był dla Ciebie ważny.*

*Byłoby najlepiej, gdyby wybrał cel, który możesz osiągnąć w ciągu miesiąca, najwyżej dwóch.*

# Uprzejmość wobec siebie





# BĄDŹ SOBĄ

uprzejmość

uwaga

~~uległość~~

~~uprzejmienie~~



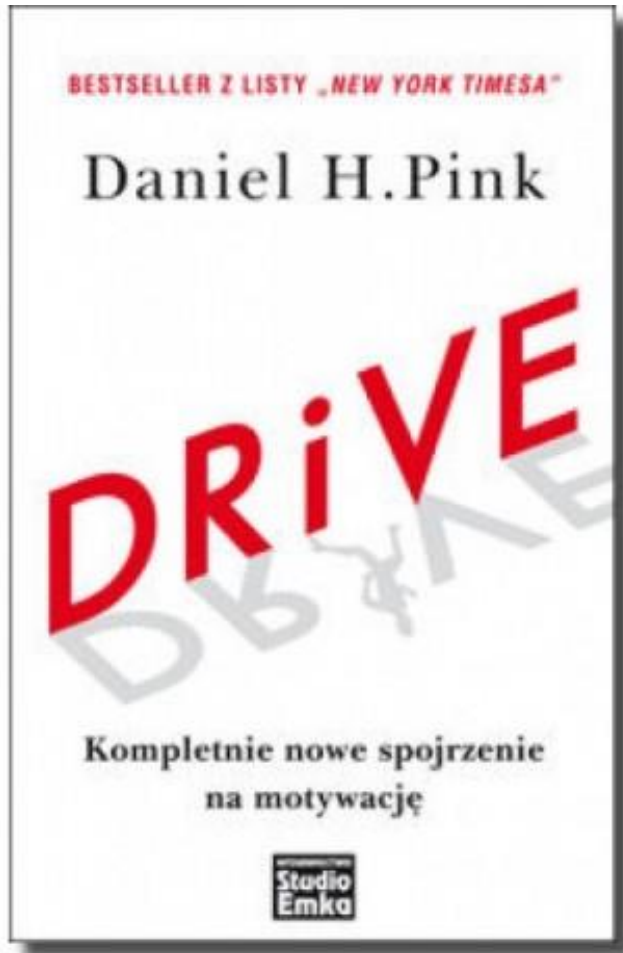


# CODZIENNE RELACJE

- ✓ Okazuj akceptację, sympatię, zaangażowanie, troskę o to, że Twoi uczniowie są warci Twojej uwagi.
- ✓ Wspieraj, stawiaj realistyczne wymagania i cele.
- ✓ Mądrze chwal – doceniaj starania i intencje, a nie tylko sukcesy; mów, co czujesz.
- ✓ Krytykuj wyłącznie konstruktywnie, unikaj krzywdzących uogólnień, etykiet, ocen moralnych, wypominania.
- ✓ Okazuj wiarę w możliwości i dobre chęci ucznia.
- ✓ Unikaj porównywania uczniów między sobą, atmosfery rywalizacji.
- ✓ Dawaj przykład własną postawą, że każdy człowiek ma wartość, której nie musi udowadniać.

# ZARAŽENI EMOCJAMI





# Motywacja 3.0

**autonomia**

**mistrzostwo**

**cel**

Zmierzch kija i marchewki...

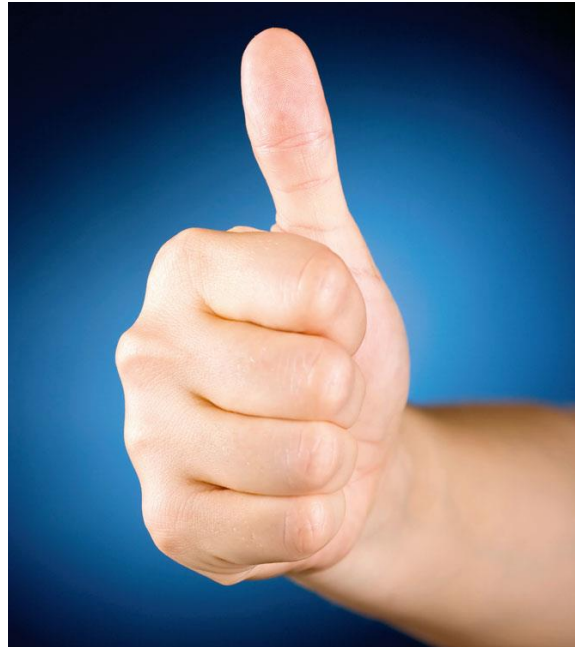


# Pozwól im się sprawdzić!

Życie jest jak  
skakanie  
na trampolinie.  
Trzeba dobrze  
opanować  
dynamikę wzlotów  
i upadków.



***Najważniejsze pytanie dotyczy tego, czy będziesz w stanie powiedzieć zdecydowanie „tak” przygodzie.***



**Joseph Campbell**

Znajdź swoją drogę i odważ się nią iść.  
Lepiej umrzeć szukając,  
niż nigdy nie żyć naprawdę.



[www.obrazkoterapia.pl](http://www.obrazkoterapia.pl)

# DZIĘKUJĘ



**dr Adriana Kloskowska**

**tel. 668 850 190**

**[biuro@impulsedu.pl](mailto:biuro@impulsedu.pl)**

**Facebook**

**Impuls do Rozwoju Edukacji**

**Impuls do Rozwoju Specjalistyczne Centrum Neurorozwojowe w Grudziądzu**

**Impuls dla nauczycieli**

**Impuls dla rodziców**

