15.04.2020

Temat: Dojrzewanie – zmiany psychiczne.

Dokąd zmierzam?

Przyjrzyj się sobie i swoim zachowaniom, oceń je i zaznacz na skali 0 – 10 punktów.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| panowanie nad złością |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| zadowolenie z siebie |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| popadanie w konflikty |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| życzliwość dla bliskich |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| wulgarny język |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| uprawianie sportu |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| realizacja pasji |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| agresywność |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

Przyjrzyj się uzyskanym wynikom. Zastanów się, co mówią o Tobie i w którym zachowaniu mogłabyś siebie zmienić i jak to zrobić. Zapisz trzy działania.

ZAPAMIĘTAJ:

Kto wymaga od siebie niewiele, ten nie osiągnie niczego.

Kto wymaga od siebie dużo, ten osiągnie wszystko.