



### ĆWICZENIE 1. CO O SOBIE MYŚLISZ?

Zanim zaczniesz pracować nad poczuciem własnej wartości poprzez doskonalenie swoich zdolności, zastanów się, co teraz myślisz o sobie. W zależności od pytania zaznacz w skali od 0 do 10 miejsce w którym się znajdujesz.

1. Jakież znasz swoje talenty i zalety, które sprawiają, że określiłeś się na skali właśnie na tym poziomie?

.....

.....

.....

2. Gdzie wykorzystujesz swoje mocne strony?

.....

.....

.....

3. Gdzie na skali chciałbyś się znaleźć?

.....

.....

.....

4. Jakich umiejętności, wiedzy i talentów, chcesz rozwinąć, aby osiągnąć pożądany poziom?

.....

.....

.....

5. Po czym poznasz, że znajdujesz się na skali o oczko wyżej?

.....

.....

.....