

POZNAJEMY SIEBIE



Wszyscy podróżujemy przez życie i każdy z nas może wybrać jedną z wielu możliwych dróg. Którą Ty wybierzesz? Wierzę, że ta najbardziej satysfakcjonująca prowadzi ku temu, co cenisz i na czym Ci zależy.

Jeżeli wiesz, na czym Ci naprawdę zależy, możesz właśnie na to ukierunkować swoją aktywność.

Poznanie cenionych przez Ciebie talentów może Cię wesprzeć w pracy nad sobą. W rezultacie prawdopodobnie zauważysz, że zrozumienie ich oraz działanie zgodnie z nimi pozwala Ci czerpać więcej radości i satysfakcji z życia.

Wykonaj ćwiczenie.

ĆWICZENIE

Odkrywanie mocnych stron

Zapoznaj się z poniższą tabelą, która zawiera wybrane talenty często wskazywane przez ludzi jako ważne. Są to cechy, które być może chcesz mieć lub rozwijać w sobie i w swoim życiu. Następnie, korzystając ze skali od 0 do 10, gdzie 0 oznacza „nieistotna”, a 10 „bardzo istotna”, oceń, jak ważna jest każda z nich dla Ciebie obecnie. W pustych miejscach możesz wpisać inne mocne strony, które mają dla Ciebie duże znaczenie.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
nieistotna umiarkowanie istotna bardzo istotna

Istotność	Mocna strona	Istotność	Mocna strona
	Bycie osobą odważną		Uczenie się
	Bycie osobą kreatywną		Zdyscyplinowanie
	Bycie osobą mądrą		Dbanie o dobrą zabawę
	Przeżywanie przygód		Rozwijanie się duchowo
	Zaciekawienie światem		Bycie osobą atrakcyjną
	Delektowanie się jedzeniem		Relaksowanie się
	Korzystanie z rozrywek		Bycie osobą zdrową

Po ocenieniu wskazanych mocnych stron poświęć chwilę na zastanowienie się nad trzema, które zostały ocenione przez Ciebie najwyżej. Potem pomyśl, jak możesz wcielić je w życie. Jak wyglądałyby twoje działania, gdyby opierały się na tych talentach? Najlepiej jest zacząć od małych rzeczy. Na przykład jeśli cenisz dobrą zabawę, możesz napisać coś w rodzaju: „Zależy mi na tym, żeby przyjemnie spędzać czas, i chcę zauważać wszystkie drobiazgi, dzięki którym mogę się codziennie cieszyć, tak jak kiedy zaczynasz się śmiać, bo twój kolega się śmieje, chociaż nawet nie wiesz, co go rozśmieszyło. Chcę zauważać takie chwile”.

! ważna uwaga: pamiętaj, żeby pisać o działaniach, które chcesz podjąć od razu, na tym etapie życia. W przyszłości cenione przez Ciebie talenty się zmieniają, ponieważ i ty się zmienisz. To zupełnie naturalne. Ale twoje obecne talenty i cele powinny odzwierciedlać to, kim jesteś teraz. Pamiętaj również, żeby skupić się na mocnych stronach ważnych dla Ciebie, a nie na tym, co inni ludzie cenią lub uważają, że ty masz cenić.

Poniżej opisz, na czym polegałoby kierowanie się trzema najważniejszymi dla Ciebie mocnymi stronami w twoim obecnym życiu.

1.

2.

3.
