**Jak dbać o poczucie własnej wartości?**

**Instrukcja**

1. Weź małe karteczki (mogą być post-ity) w dwóch kolorach. Na jednym kolorze zapisz minimum 3 swoje mocne strony, talenty, sukcesy, a na drugim 3 swoje słabe strony, czyli te obszary, nad którymi musisz jeszcze pracować, albo te, w których nie masz talentów oraz tzw. porażki, czyli to, co nie wyszło mimo starań.
2. Możesz je nakleić w widocznym dla siebie miejscu lub w miejscu, gdzie często zaglądasz.

W myśleniu o sukcesach i porażkach ważne są dwa procesy:

1. Świętowanie sukcesów
2. Refleksja nad porażkami
3. Spróbuj teraz zaświętować swoje sukcesy. Mogą to być brawa, możesz pochwalić się rodzicom. Ty wybierz sposób, który da ci radość świętowania.
4. Zastanów się:

Jaka jest moc porażek?

Co dzięki temu, co nam nie wychodzi, możemy zyskać?

Czego możemy się z tego nauczyć?

**Poczucie własnej wartości** to akceptacja siebie ze swoimi mocnymi i słabymi stronami, pomimo porażek i bez względu na sukcesy. To przekonanie o swojej godności i wartości jako człowieka.

Osoby, które mają dobrze rozwinięte poczucie własnej wartości nie są ciągłymi zwycięzcami.

Ich przewagą jest to, że mają świadomość swoich mocnych stron, ale również wiedzą czego jeszcze nie mają, nad czym powinny jeszcze pracować oraz jakie obszary, czy działania nie są w zakresie ich kompetencji.

Dzięki temu uczą się działać w oparciu o swoje zasoby oraz eliminować ryzyko wynikające ze słabych stron. Np. Jeśli wiem, że moją mocną stroną jest kreatywność, lubię wymyślać nowe rzeczy, tworzyć coś niestandardowego, mogę zgłosić się do konkursów, które bazują na tych talentach. Jeśli jednak wiem, że moją słabą stroną jest punktualność, dotrzymywanie terminów, muszę sporo wysiłku włożyć w taką organizację pracy, żeby zdążyć z przygotowaniem pracy na czas.

Działam tak, by mocne strony mi pomagały, a słabe nie przeszkadzały.

**Co należy zrobić, aby porażka nam pomogła?**

1. Wyciągnąć z niej wnioski.

2. Odpowiedzieć sobie na pytania:

Jakie działania były nieskuteczne?

Co mogę poprawić, żeby następnym razem być bardziej skuteczną/skutecznym?

Czego mogę robić więcej?

Czego mogę robić mniej?

Co mogę robić inaczej?

Dopiero, gdy wyciągniemy z porażki konkretne wnioski, które pozwolą nam przygotować nowy plan, poczujemy moc.

**Porażki mają wielką moc, jeśli traktujemy je jako lekcje, z których można wyciągnąć wnioski.**