

21 listopada 2020

# DZIEŃ ŻYCZLIWOŚCI W SP 82





# ŻYCZLIWOŚĆ

Życzliwość kojarzy się najczęściej z byciem miłym. **To drobne gesty, uprzejmość, serdeczność – okazywane spontanicznie i dobrowolnie.** Często jednak życzliwość to coś więcej niż bycie miłym. To wewnętrzna postawa, filozofia życia. Cechuje ludzi, którym zależy na dobrostanie innych. Wyróżniają się oni dobrą wolą i gotowością niesienia pomocy.

**Jednak często zapominamy o życzliwości do samego siebie!**





# Obraz siebie i samoakceptacja

**To co myślimy o sobie czyli obraz samego siebie ma ogromny wpływ na nasze życie, na to jak się zachowujemy, jaki mamy stosunek do siebie i całego świata.**

Tworzy się to na skutek:

- informacji zwrotnych od innych ludzi na nasz temat
- wyników naszych działań
- efektów, dokonywanych porównań przez nas z innymi ludźmi



# Obraz siebie i samoakceptacja

- Rzadko kiedy nasz obraz siebie jest w pełni adekwatny do tego - jacy jesteśmy i na co nas stać.
- Niewielkie różnice między samooceną a naszymi możliwościami nie mają negatywnego skutku w naszych działaniach.
- Natomiast zbyt zaniżona ocena naszych możliwości jest dla nas bardzo niekorzystna.





# Obraz siebie i samoakceptacja

## Skutki zaniżonej samooceny:

- Wykonywanie zadań poniżej swoich możliwości.
  - Trudności z nawiązaniem nowych relacji.
  - Strach przed podejmowaniem nowych wyzwań.
  - Brak poczucia własnej wartości.
-



Człowieku!  
Bądź dla siebie  
dobry.   
SIEBIE MASZ  
tylko jednego

*KogelMogel.net*



# Życzliwość do siebie samego

Pamiętajmy o tym, aby być dla siebie dobrym!

**Traktuj siebie jak swojego najlepszego przyjaciela!**

Poniżej prezentujemy Wam kilka rad jak zadbać o swoje dobre samopoczucie i budować samoakceptację !







# Bądź swoim najlepszym przyjacielem

**01** Bądź sobą

**02** Ufaj sobie

**03** Akceptuj siebie

**04** Doceniaj siebie

**05** Wybaczaj sobie

**06** Wyrażaj siebie

**07** Wspieraj siebie

**08** Kochaj siebie



# Słowa, które powinno się sobie powtarzać

Jestem OK!

Poradzę sobie

To normalne, że  
czasem się boję

Warto marzyć

Mam wpływ na swoje  
reakcje

Błąd to nauka

Boję się, ale robię

Życie jest dobre

Lubię się

Co wysyłam w świat,  
to do mnie wraca

Wszystkiego mogę  
się nauczyć

Każdy zasługuje  
na szacunek



# I jeszcze kilka rad na dobry początek każdego dnia

- 01** Dbaj o siebie z miłością
- 02** Bądź sobą
- 03** Bądź dobry dla siebie i innych
- 04** Szukaj w sobie pozytywnych cech
- 05** Wybaczaj sobie błędy
- 06** Pamiętaj, **jesteś niepowtarzalny!**







# To ważne!

POCZUCIE WŁASNYCH  
MOŻLIWOŚCI I KOMPETENCJI  
POZWALA  
CZŁOWIEKOWI SPOJRZEĆ  
OPTYMISTYCZNIE  
NA ŻYCIE ORAZ DAJE MU  
NADZIEJĘ  
I ODWAGĘ DO  
DZIAŁANIA KAŻDEGO DNIA

# I PAMIĘTAJ CO MÓWIŁ HOMMER SIMPSON

"Nie obwiniaj się cały czas.  
Obwiń się raz - i żyj dalej!"





**TUTAJ ZNAJDZIESZ CIEKAWY  
POMYSŁY PLASTYCZNE NA  
CHWILĘ RELAKSU I ODSZTRESOWANIE SIĘ  
W KREATYWNY SPOSÓB:**

**Świetna strona z której  
możesz wydrukować kolorowaną  
relaksującą lub możesz  
malować online:**

<http://www.supercoloring.com/pl/kolorowanki/celtyckie-drzewo-zycia?colore=online#>

**Inne ciekawe strony z kolorowanymi  
relaksującymi:**

[http://kolorowankidodruku.pl/kolorowanki-rozne/1724\\_antystresowe-do-druku-zabawy.html](http://kolorowankidodruku.pl/kolorowanki-rozne/1724_antystresowe-do-druku-zabawy.html)

<http://kolorowankidodruku.pl/szukaj/tag/relaksuj%C4%85ce/>

<https://www.e-kolorowanki.eu/mandale/>

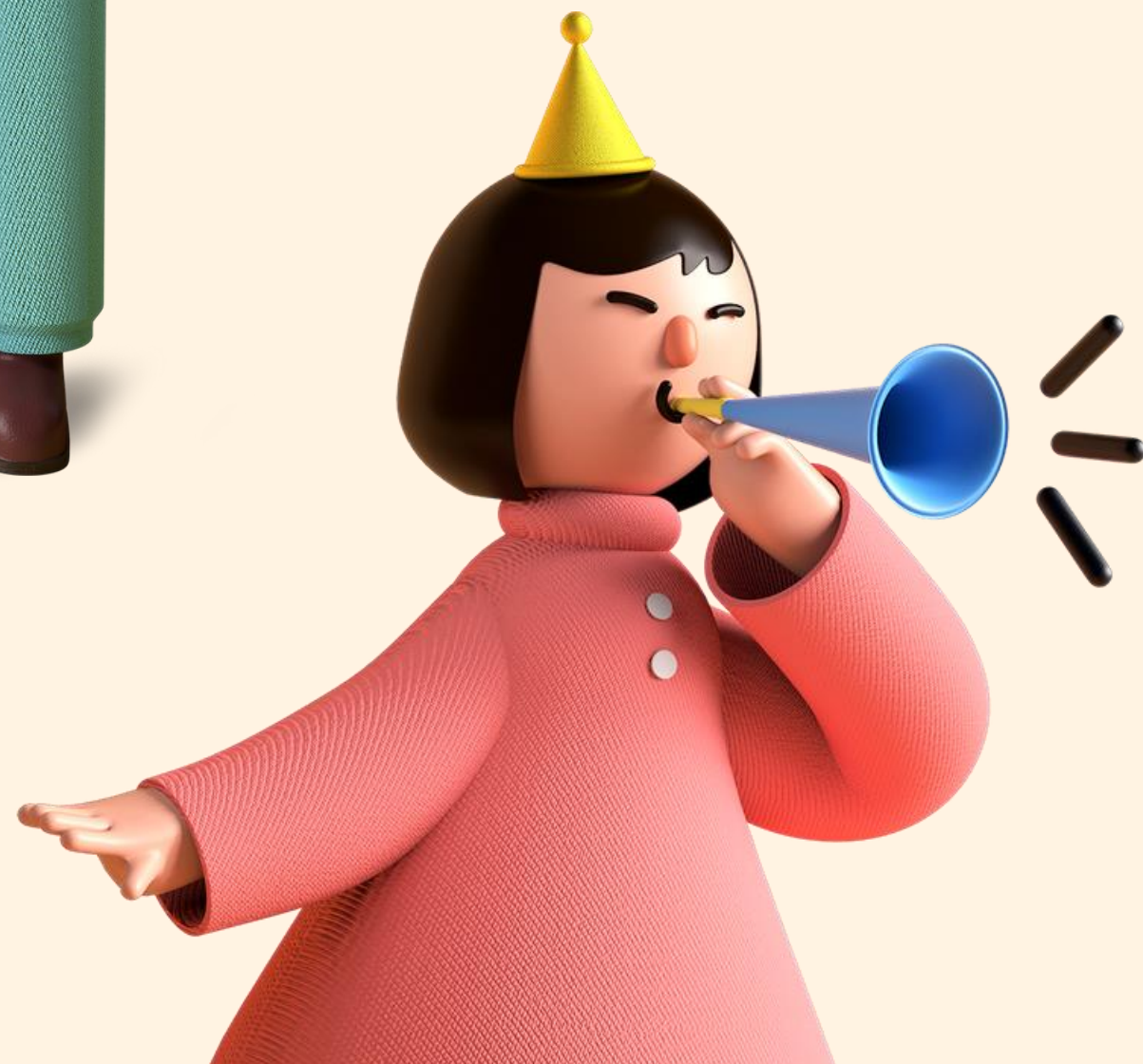




**Pamiętaj - zawsze bądź życzliwy!**

**Drobne gesty, uprzejmość, serdeczność pomoże Tobie**

**nawiązać i utrzymać dobre relacje z innymi!**



**Dziękujemy za uwagę**

**Małgorzata Jarzębska**

**Jadwiga Stępień**