



POZYTYWNE NASTAWIENIE

PODRĘCZNIK Z METODAMI I NARZĘDZIAMI
do rozwoju umiejętności miękkich wśród młodzieży

POZYTYWNE NASTAWIENIE



Czym jest i dlaczego jest takie ważne?

- Jesteś optymistą czy pesymistą?
- Czy czujesz, że twoje życie zmierza w dobrym kierunku?

Twoje otoczenie i doświadczenie życiowe kształtują sposób, w jaki postrzegasz świat. Chociaż nie możesz zawsze kontrolować tego, co ci się przydarza, masz kontrolę nad tym jak reagujesz na te wydarzenia.

Łatwo jest przyjąć cyniczny i pesymistyczny stosunek do świata, w którym żyjemy, a każdy z nas, nieważne czy bogaty, czy biedny, doświadczy w życiu trudności i przeciwności losu. Jeśli nabierzesz zbyt negatywnego nastawienia, może cię to powstrzymać przed życiem pełnią życia, a także mieć wpływ na twoją rodzinę, przyjaciół i znajomych. Przekazujesz energię ludziom, z którymi jesteś w kontakcie. Pokazując pozytywne nastawienie, możesz podnieść ich na duchu i stworzyć przestrzeń dla nowych i ekscytujących wydarzeń.

Na szczęście naukowcy każdego dnia odkrywają więcej na temat tego, co sprawia, że mamy dobre samopoczucie i odczuwamy pozytywne emocje. Każdy z nas ma swoje nawyki, rutynę i określone schematy myślenia. Wprowadzając w nich zmiany, można jednak rozwinąć w sobie nawyki bardziej pozytywnego myślenia, a co za tym idzie, stać się zdrowszym i szczęśliwszym.

Bierzesz udział w podróży, a podczas tego etapu rozwiniesz umiejętności związane z pozytywnym nastawieniem, które możesz wykorzystać w różnych sytuacjach. Ale zanim rozpoczniemy, zobaczmy, na jakim etapie podróży już się znajdujesz. Czas sprawdzić twoje umiejętności.

Jak korzystać z tego podręcznika?

Możesz pracować z kolejnymi rozdziałami podręcznika samodzielnie albo w grupie. Twój mentor/opiekun/lider pomoże ci zdecydować, które podejście lepiej odpowiada twoim indywidualnym potrzebom.

Jeżeli nie przeczytałeś jeszcze części „Wstęp i podstawowe informacje”, zrób to teraz. Dowiesz się z niej, jak najlepiej wykorzystać ten podręcznik.

Jeśli potrzebujesz miejsca na notatki lub zapisanie swoich działań, użyj dodatkowej kartki papieru.

POZYTYWNE NASTAWIENIE

Efekty uczenia się

W tym rozdziale:

- Zastanowisz się, jak twoje nastawienie wpływa na sposób, w jaki postrzegają cię inni ludzie.
- Rozważysz, co możesz zrobić, by twoje spojrzenie na świat stało się bardziej pozytywne.
- Zaplanujesz swój własny system oceny umiejętności związanych z pozytywnym nastawieniem i zdecydujesz, które z nich wymagają poprawy.
- Zidentyfikujesz sytuacje lub zadania, w które jesteś zaangażowany oraz zaplanujesz odpowiednie wykorzystanie w nich umiejętności związanych z pozytywnym nastawieniem,
- Ocenisz, w jak sposób rozwinęły się twoje umiejętności wskutek wykonanych zadań oraz zaplanujesz, jak będziesz rozwijał je dalej.

Pamiętaj! Twoje umiejętności nie rozwiną się przez jedną noc. Będziesz musiał poświęcić trochę czasu, aby wykonać poniższe zadania, a następnie wykorzystać swoje umiejętności w praktyce i sprawdzić, jak bardzo udało ci się je rozwinąć.

Jeśli potrzebujesz wsparcia, poproś kogoś o pomoc przy pracy nad tym rozdziałem. To może być nauczyciel, pracownik młodzieżowy, trener, mentor, doradca zawodowy albo ktoś, kto pełni podobną rolę.

Zadbaj o siebie!

Nie jest możliwe, by być pozytywnym cały czas. To naturalne, że czasem czujesz się smutny, niezadowolony, zły, niepewny albo załamany, zwłaszcza, gdy stawiasz czoła trudnościom. Czasem chodzi o zgoła drobne rzeczy, takie jak egzaminy, poszukiwanie pracy czy kłótnia z przyjaciółmi, a czasami dotyczą cię „poważne” problemy, jak śmierć rodzica, utrata domu czy bycie ofiarą przestępstwa.

Jeżeli czujesz się zagubiony lub załamany przez dłużej, niż kilka tygodni, a twój nastrój nie ulega poprawie, możliwe, że potrzebujesz pomocy specjalisty. To nie jest oznaka słabości lub porażki. Osoby, które mierzą się z takimi problemami, mogą skorzystać ze specjalnej pomocy i wiele z nich to robi na pewnym etapie swojego życia.



Poniższa tabela pomoże ci zaplanować i monitorować twój postęp podczas podróży:

Aspekt	Data rozpoczęcia	Data zakończenia	Twoje notatki
Pierwszy test umiejętności			
Praktyczne zadania			
Plan działania			
Refleksja, samoocena i ponowny test umiejętności			
Kolejne kroki			

PRZED PODRÓŻĄ – TEST UMIEJĘTNOŚCI



Zastanów się nad poniższymi sytuacjami.

Czy kiedykolwiek znalazłeś się w którejś z nich? Jak zareagowałeś?
Gdyby to samo przytrafiło się tobie, jak byś zareagował?



Jak co dzień, spacerujesz ulicą.

W oddali, po drugiej stronie ulicy, zauważasz kogoś, kogo wspólny przyjaciel przedstawił ci kilka tygodni temu. Wymieniliście zaledwie kilka słów, ale i tak decydujesz się pomachać na przywitanie.

Osoba ta jednak nie odpowiada, idzie dalej i zupełnie cię ignoruje.

W takiej sytuacji, która z poniższych wypowiedzi najlepiej opisałaby twoją reakcję?



Ona udaje, że mnie nie widzi. Czuję się tak głupio! Na pewno mnie nie polubiła. Zrobiłem z siebie głupka te kilka tygodni temu i proszę, oto powtórka!



Myślę, że mnie zobaczyła... A może nie? Była dość daleko. Zamieniliśmy ze sobą wcześniej ledwo kilka słów, więc mogła mnie nie rozpoznać. A może jest po prostu nieśmiała? W każdym razie, nic się nie stało.

Która z tych reakcji jest oparta na negatywnym, a która na pozytywnym myśleniu?
Która z reakcji lepiej pasuje do zaistniałej sytuacji?

Teraz sprawdź swoje umiejętności.

Krok 1.

Zaznacz w tabeli te miejsca, które najlepiej oddają aktualny poziom twoich umiejętności.

Możesz pokolorować swoje odpowiedzi albo oznaczyć je symbolem X, a następnie połączyć linią, która wyznaczy poziom twoich obecnych umiejętności. Możesz to zrobić samodzielnie lub poprosić kogoś o pomoc.

		Rozwijające się		Utrwalane	Ukształtowane	
		Nigdy – to dla mnie trudne	Rzadko	Czasami	Często	Zawsze – nie ma problemu
	Przykład: Regularnie oferuję innym pomoc, nie oczekując niczego w zamian.	1	2	3	4	5
1	Regularnie oferuję innym pomoc, nie oczekując niczego w zamian.	1	2	3	4	5
2	Cenię przyjaźń i znajduję czas dla innych.	1	2	3	4	5
3	Szanuję swoje zdrowie i dbam o to, by zdrowo się odżywiać, wysypiać się i regularnie ćwiczyć.	1	2	3	4	5
4	Cenię czas, który poświęcam sobie, by się zatrzymać i zwrócić uwagę na to, co dzieje się wokół mnie.	1	2	3	4	5
5	Lubię próbować nowych rzeczy i zawsze się czegoś uczę.	1	2	3	4	5
6	Stawiam sobie realistyczne cele, które stopniowo osiągam.	1	2	3	4	5
7	Radzę sobie ze stresującymi sytuacjami i nie pozwalam, by mnie przytłoczyły.	1	2	3	4	5
8	Nie ignoruję negatywnych zdarzeń, które mnie spotykają, ale potrafię skupić się na tym, co pozytywne.	1	2	3	4	5
9	Nie porównuję się z innymi ludźmi i czuję się dobrze, będąc sobą.	1	2	3	4	5
10	Mam cel w życiu i czuję, że daję coś od siebie.	1	2	3	4	5

Zaznacz pole, które najlepiej oddaje twój ogólny poziom umiejętności związanych z pozytywnym nastawieniem.

Ogólnie, moje umiejętności związane z pozytywnym nastawieniem są:	Rozwijające się	Utrwalane	Ukształtowane
---	-----------------	-----------	---------------



Rozwijające się = twoje umiejętności zaczynają rosnąć.

Utrwalane = ćwiczysz i rozwijasz swoje umiejętności, ale możesz osiągnąć więcej.

Ukształtowane = rozwinąłeś swoje umiejętności na tyle dobrze, że stały się częścią twojej codziennej rutyny.

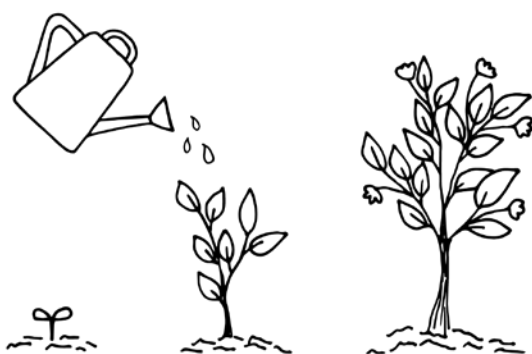
Krok 2.

Poproś kogoś, kto dobrze cię zna, by zaznaczył w tabeli poniżej pola, które najlepiej oddają poziom twoich umiejętności. Może to być nauczyciel, pracownik młodzieżowy, mentor, doradca zawodowy lub ktoś w podobnej roli. Ktokolwiek to będzie, nie powinien wcześniej widzieć twoich odpowiedzi!

Ocena dokonana przez:		Rozwijające się		Utrwalane	Ukształtowane	
Relacja z podopiecznym:		Nigdy – to dla mnie trudne	Rzadko	Czasami	Często	Zawsze – nie ma problemu
	Przykład: Regularnie oferuje innym pomoc, nie oczekując niczego w zamian.	1	2	3	4	5
1	Regularnie oferuje innym pomoc, nie oczekując niczego w zamian.	1	2	3	4	5
2	Ceni przyjaźń i znajduje czas dla innych.	1	2	3	4	5
3	Szanuje swoje zdrowie i dba o to, by zdrowo się odżywiać, wysypiać się i regularnie ćwiczyć.	1	2	3	4	5
4	Ceni czas, który poświęca sobie, by się zatrzymać i zwrócić uwagę na to, co dzieje się wokół.	1	2	3	4	5
5	Lubi próbować nowych rzeczy i zawsze się czegoś uczy.	1	2	3	4	5
6	Stawia sobie realistyczne cele, które stopniowo osiąga.	1	2	3	4	5
7	Radzi sobie ze stresującymi sytuacjami i nie pozwala, by go przytłoczyły.	1	2	3	4	5
8	Nie ignoruje negatywnych zdarzeń, które go spotykają, ale potrafi skupić się na tym, co pozytywne.	1	2	3	4	5
9	Nie porównuje się z innymi ludźmi i czuje się dobrze, będąc sobą.	1	2	3	4	5
10	Ma cel w życiu i czuje, że daje coś od siebie.	1	2	3	4	5

Zaznacz pole, które najlepiej oddaje ogólny poziom umiejętności podopiecznego związanych z pozytywnym nastawieniem.

Ogólnie, jej/jego umiejętności związane z pozytywnym nastawieniem są:	Rozwijające się	Utrwalane	Ukształtowane
---	-----------------	-----------	---------------



Rozwijające się = twoje umiejętności zaczynają rosnąć.

Utrwalane = ćwiczysz i rozwijasz swoje umiejętności, ale możesz osiągnąć więcej.

Ukształtowane = rozwinąłeś swoje umiejętności na tyle dobrze, że stały się częścią twojej codziennej rutyny.

Krok 3.

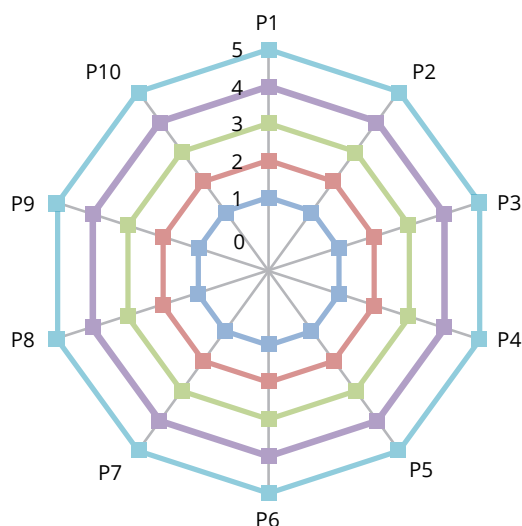
Przedstaw swoje odpowiedzi w formie diagramu-pajęczyny.

P1 - P10 odpowiadają kolejnym pytaniom. Przy każdym pytaniu, na które odpowiedziałeś „5”, zaznacz niebieski punkt. Jeśli wybrałeś „4”, zaznacz fioletowy, „3” - zielony, „2” - czerwony, a „1” - granatowy.

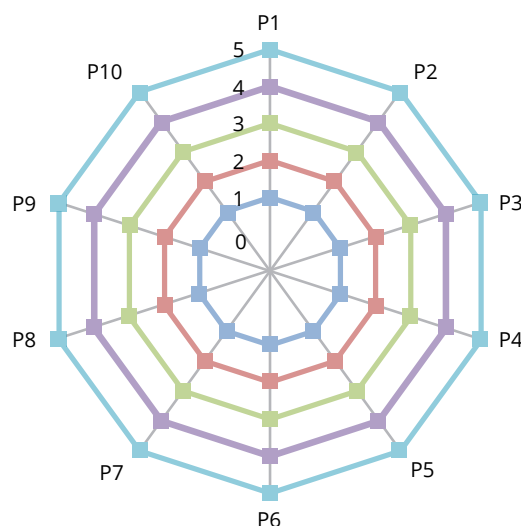
Po zaznaczeniu wszystkich punktów połącz je linią. Finalny diagram powinien przypominać pajęczą sieć o różnych kształtach, w zależności od twoich odpowiedzi.

Jeśli potrzebujesz więcej wskazówek, zajrzyj do rozdziału **Wstęp i podstawowe informacje**.

Moje odpowiedzi:



Odpowiedzi drugiej osoby:



Przedyskutujcie wasze rezultaty.

- Czy wasze diagramy są podobne, czy też różnią się od siebie?
- Czy inni ludzie postrzegają cię w taki sam sposób, w jaki ty widzisz siebie?



Zdecydujcie razem, jakie są twoje mocne i słabe strony. Upewnijcie się, że zgadzacie się ze sobą.

Poniżej stwórz listę swoich mocnych i słabych stron.

Jakie są twoje **najsłabsze** strony?

1:

2:

3:

Jakie są twoje **najmocniejsze** strony?

1:

2:

3:

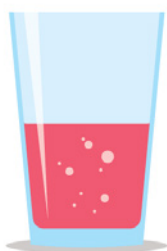
Do najmocniejszych stron możesz zaliczyć te aspekty związane z pozytywnym nastawieniem, w których jesteś dobry, ale nadal możesz je poprawić. Do słabszych stron zalicz te obszary, nad którymi powinieneś jeszcze pracować.

Pamiętaj, że te poziomy są indywidualne i odzwierciedlają twoje przyzwyczajenia, wiedzę i doświadczenie i nie mogą być porównywane z innymi osobami.

DALSZA PODRÓŻ – PRAKTYCZNE ZADANIA

Pomyślmy o pozytywnym nastawieniu

Rozpocząłeś już podróż po umiejętnościach miękkich. Pomyśl o zadaniach lub projekcie, w które jesteś zaangażowany. Prawdopodobnie wymagają od ciebie troski o samego siebie i pozytywnego patrzenia w przyszłość. Spróbuj teraz zastanowić się nad swoimi przyzwyczajeniami i zdecyduj, czy nie trzeba ich poprawić.



Czy szklanka jest w połowie pełna, czy pusta?

To nie jest pytanie z zakresu filozofii. Kolory, w jakich widzimy świat, często zależą od „okularów”, jakie założymy i soczewek, przez które patrzymy na otaczające nas rzeczy. Ta sama sytuacja może wyglądać zupełnie inaczej, w zależności od tego jak „postrzegasz” świat.



Pomyśl o sytuacjach, które mogą ci się przytrafić w pracy, w szkole, czy w domu.

Jakich negatywnych myśli i uczuć możesz doświadczyć?

Jakie pozytywne myśli byłyby przydatne, by poradzić sobie z tymi negatywnymi?

Jakie pozytywne zmiany mogą być rezultatem takiego nastawienia;



Jakie pozytywne zmiany mogą być rezultatem takiego nastawienia??

Sytuacja	Negatywna myśl	Pozytywna myśl
Zaczynam nową pracę i nie znam nikogo.	<i>Boję się, że nikt mnie nie polubi! Nie będę wiedział, co powiedzieć i wydam się nudny dla innych.</i>	<i>Mam przyjaciół, którzy lubią mnie takim, jakim jestem. Po prostu się boję, ale to naturalne. Tak naprawdę nie ma powodów do strachu.</i>
Chciałem wziąć udział w szkoleniu, ale moje zgłoszenie zostało odrzucone.		
Zaczęło padać, a ja nie mam kurtki i kompletnie przemokłem!		
Twój przykład:		

Pozytywne nastawienie w praktyce – 10 działań, które czynią życie pozytywnym

Na podstawie „Działań dla szczęścia” (ang. Action for Happiness
<http://www.actionforhappiness.org/10-keys>)



Rozwijanie umiejętności związanych z pozytywnym myśleniem nie oznacza, że zawsze musisz być szczęśliwy. Psychologowie badający zjawisko szczęścia wskazują jednak, że ludzie, którzy myślą pozytywnie, często posiadają również inne przydatne umiejętności. Jak każda umiejętność, również pozytywne nastawienie wymaga praktyki. Może warto zacząć od małych działań w życiu codziennym?

Działanie 1: Rób coś dla innych. Pomaganie, nieważne czy w dużych, czy drobnych sprawach, jest dobre dla innych i może być dobre także dla ciebie. Możesz czuć się dobrze, postępując dobrze! Oferuj pomoc, gdy jest potrzebna, bądź serdeczny i troskliwy. Wszyscy wokół na pewno to docenią.

Działanie 2: Buduj relacje z innymi. Ludzie czują się szczęśliwsi i bardziej bezpieczni, jeżeli są częścią zespołu lub grupy, która ich ceni. W szczególności ekstrawertycy potrzebują być wśród ludzi, by błyszczeć. Postaraj się poznać swoich współpracowników i sąsiadów. W równym stopniu poświęć czas, by spędzić go z przyjaciółmi spoza pracy i z rodziną.

Działanie 3: Dbaj o kondycję fizyczną. Regularne ćwiczenia wyzwalają w mózgu endorfiny, które przyczyniają się do wzrostu pozytywnej energii oraz poprawy kondycji fizycznej. Aktywność fizyczna może polegać na bardzo prostych ćwiczeniach, takich jak wchodzenie po schodach zamiast jazdy windą. Jeśli dołączysz do klubu sportowego, zyskasz dodatkowy bonus w postaci nowych znajomości. Zdrowe odżywianie, wysypianie się i ograniczenie nałogów takich jak papierosy i alkohol sprawiają, że będziesz też czuł się sprawniejszy i zważszy.

Działanie 4: Zatrzymaj się i bądź uważny! Większość naszego życia spędzamy w trybie autopilota, podczas gdy nasz umysł jest nieustannie w ruchu, przeskakuje i zatrzymuje się na przypadkowych myślach. Poświęć czas, by zatrzymać się na kilka minut, weź kilka głębokich oddechów i skup się na tym, co jest wokół ciebie – kolorach, dźwiękach, teksturach i wrażeniach. Świat jest bardziej rozmaity i ciekawy, niż nam się wydaje, i jest tuż przed tobą, tu i teraz.

Działanie 5: Nie przestawaj się uczyć. Umysł przez całe życie jest chłonny i zdolny wiazać i przyjmować nowe elementy wiedzy i umiejętności. Uczenie się zapewnia, że pozostajemy aktywni, daje nam poczucie sukcesu i rozwija pewność siebie. Uczenie się nie musi przybierać „formalnego” kształtu i odbywać się w szkolnej ławce. Możesz też wziąć udział w lokalnym projekcie jako wolontariusz, czy dołączyć do nowego klubu lub grupy. Próbuć nowych rzeczy bez wcześniejszego oceniania, staraj się być ciekawy świata i otwarty na nowe możliwości.

Działanie 6: Nadaj swojemu życiu kierunek. Wszyscy mamy potrzebę, by w naszym życiu pojawiały się momenty, na które warto czekać. Chociaż przyszłość nie zawsze jest świetlana, nadal możesz stawiać sobie cele, które pomogą ci dościsnąć pożądaných rezultatów. Upewnij się, że twoje cele są realistyczne i możliwe do osiągnięcia. Ambicja to nic złego, ale lepiej jest wyznaczać sobie skromniejsze cele i je osiągać, niż nierealistyczne, których prawdopodobnie nie dościsniemy.

Działanie 7: Buduj w sobie odporność. Każdy z nas musi radzić sobie ze stresem, traumą czy stratą w pewnym momencie życia, ale kluczem do rozwijania w sobie odporności jest odkrycie, że mamy pewien wpływ na to, jak będziemy reagować na te sytuacje. Często naturalną reakcją jest postrzeganie każdego wydarzenia jako katastrofy. Jednak to, co sprawia, że czujemy się okropnie, zazwyczaj jest rezultatem jednoczesnego występowania zarówno złego, jak i dobrego. Każdy kryzys to szansa na rozwój. Wykorzystaj trudne sytuacje do refleksji nad swoimi mocnymi stronami i przedyskutuj różne podejścia do nich z przyjaciółmi, rodziną lub współpracownikami.

Działanie 8: Trenuj swoje myśli. Każda myśl, która przychodzi nam do głowy, umacnia w nas tendencję, by już zawsze myśleć w ten sam sposób. A to oznacza, że jeśli postarasz się myśleć o pozytywach, na przykład wdzięczności, dobroci, spełnieniu itd., wzmocnisz w sobie nawyk, by myśleć pozytywnie w innych sytuacjach. Traktuj swój umysł jak ogród. „Uprawianie” pozytywnego

myślenia wymaga wysiłku, ale z czasem sprawi, że „rozkwitniesz”. Nie pozbędziesz się od razu chwastów, ale będzie łatwiej je wyplenić. Na koniec dnia zanotuj, czy jesteś w pozytywnym, neutralnym czy negatywnym nastroju. Jeśli pochłania cię wiele negatywnych myśli, zastanów się, co je spowodowało oraz jak możesz je zmienić.

Działanie 9: Bądź zadowolony z tego, kim jesteś. Nikt nie jest idealny. Jeśli będziesz nieustannie porównywać się do innych ludzi, nigdy nie będziesz usatysfakcjonowany i trudno ci będzie zachować pozytywne nastawienie. Ludzie nie są lepsi lub gorsi, a każdy człowiek jest godny szacunku. Jeśli nie możesz docenić sam siebie, jak możesz oczekiwać, że inni to zrobią? Zrób listę swoich pozytywnych cech i szukaj możliwości praktyki tych 10 działań.

Działanie 10: Znajdź cel w swoim życiu. Większość ludzi, którzy czują się częścią większej całości, czuje się też szczęśliwsza oraz jest w stanie kontrolować swoje życie. Niektórzy ludzie odnajdują sens w wypełnianiu ról, jakie mają w rodzinie, drużynie piłkarskiej lub pracy. Inni szukają sensu w przynależności do wiary religijnej lub organizacji. A co tobie daje sens i cel w życiu?



Po przeczytaniu tekstu wykonaj poniższe ćwiczenie.

Zapisz jedno działanie, które już realizujesz.

Zapisz jedno działanie, o którym dowiesz się więcej.

Zapisz 2 działania, które zaczniesz wykonywać.

PLAN DZIAŁANIA

„Soczewki”, które nosisz, czyli nastawienie, jakie masz, mogą determinować sposób, w jaki widzisz świat.





Soczewki, które nosi twój przyjaciel, nie są najlepsze, przez co ma on problemy z postrzeganiem różnych sytuacji kompleksowo. Kiedy coś mu się przydarza, skupia się na elementach negatywnych i ignoruje to, co pozytywne. Jak mogłoby wyglądać jego nastawienie, gdyby patrzył na świat, przez bardziej „różowe” okulary?




	Co mógłby zrobić, by patrzeć na świat w bardziej pozytywny sposób?
<i>To będzie zbyt trudne. Nic mi nigdy nie wychodzi. Po co nawet próbować?</i>	
<i>Nie ma sensu szukać pracy. I tak nie znajdę żadnej porządnej.</i>	
<i>Dlaczego mam ustępować miejsca starszej osobie? Byłem tutaj pierwszy.</i>	
<i>Życie jest za krótkie, by martwić się o swoje zdrowie. Zapomnij o tym, pójdę po jeszcze jedną porcję lodów. Chcesz frytki?</i>	
<i>Ludzie zawsze sprawiają mi zawód.</i>	

Zastanów się nad ważnymi zadaniami, które musisz niedługo wykonać.

Kiedy je określiś, zaplanuj działania na najbliższy tydzień. Wybierz z poniższej listy, a następnie wypisz strategie związane z pozytywnym nastawieniem, które masz zamiar w tym czasie wykorzystać. Zapisz je w poniższym kalendarzu. Powinieneś wybrać 2 lub 3 działania na każdy dzień. **A teraz czas zacząć być pozytywnym!**



Poniedziałek Data:	Wtorek Data:	Środa Data:	Czwartek Data:
Piątek Data:	Sobota Data:	Niedziela Data:	Plany na następny tydzień:

- Zaoferuj komuś kubek kawy lub herbaty.
- Spróbuj dostrzec coś pozytywnego w ludziach, zanim pomyślisz o negatywnych rzeczach.
- Policz do ilu osób się dziś uśmiechniesz.
- Dowiedz się czegoś nowego na temat trzech różnych rzeczy.
- Wypisz trzy rzeczy, które dobrze ci wyszły w tym tygodniu.
- Wybierz nową drogę do miejsca, które na co dzień odwiedzasz.
- Powiedz jedną pozytywną rzecz każdej osobie, którą spotkasz tego dnia.
- Zrób listę nowych rzeczy do spróbowania w przyszłym tygodniu.
- Porozmawiaj z jakąś starszą osobą.
- Dowiedz się więcej o sprawie, która ma dla ciebie znaczenie i poświęć jej czas lub pieniądze.
- Poszukaj czegoś pozytywnego w trudnej sytuacji i zapisz to.
- Zrób listę pięciu rzeczy, za które jesteś wdzięczny.

- Wyznacz sobie realistyczny cel i osiągnij go do końca tygodnia.
- Zjedz coś, czego wcześniej nie próbowałeś.
- Zrób sobie przerwę co godzinę, w czasie której weźmiesz trzy głębokie oddechy i rozejrzysz się wokół.
- Wypisz trzy rzeczy, które w sobie lubisz.
- Pomyśl o błędzie, który wyszedł ci na dobre i przypomnij sobie, czego się wtedy nauczyłeś.
- Wypisz pięć rzeczy, w których jesteś dobry.
- Skomplementuj trzy osoby.
- Zrób komuś prezent lub wyślij kartkę.
- Zamiast powiedzieć „Nie potrafię”, powiedz „Jeszcze nie potrafię, ale...”
- Zastanów się, co pomogło ci poradzić sobie z trudnościami w przeszłości.
- Uczcij ważne wydarzenie z przeszłości.
- Rozejrzyj się wokół i znajdź trzy rzeczy, których nigdy wcześniej nie dostrzegałeś.
- Wykonaj nieprzyjemne zadanie z pełną świadomością, skupiając się na każdym drobnym działaniu i doznaniu.

Na koniec każdego dnia zapisz swoje wrażenia w „Dzienniku pozytywnego myślenia”.

Przykład: Nie czułam się dziś rano najlepiej, ale wypisałam pięć rzeczy, za które jestem wdzięczna w czasie podróży do pracy. Zdałam sobie sprawę, że spędzam cały swój czas, zamartwiając się tym, czego nie mam, a nie doceniając rzeczy, które mam. Spróbowałam również dostrzec jedną dobrą rzecz w każdej osobie, która mnie zestresowała lub wyprowadziła z równowagi. To nie było łatwe, ale po pewnym czasie zaczęłam bardziej doceniać swoich kolegów. Kiedy powiedziałam im, co mi się w nich podoba, również zaczęli bardziej mnie cenić. Inni ludzie powiedzieli mi, że wydaję się szczęśliwsza i bardziej zrelaksowana, niż w zeszłym tygodniu, więc ta praca nad sobą chyba działa!



Dzień 1	Dzień 2
Dzień 3	Dzień 4
Dzień 5	Dzień 6
Dzień 7	Pozytywne aspekty mojego tygodnia:

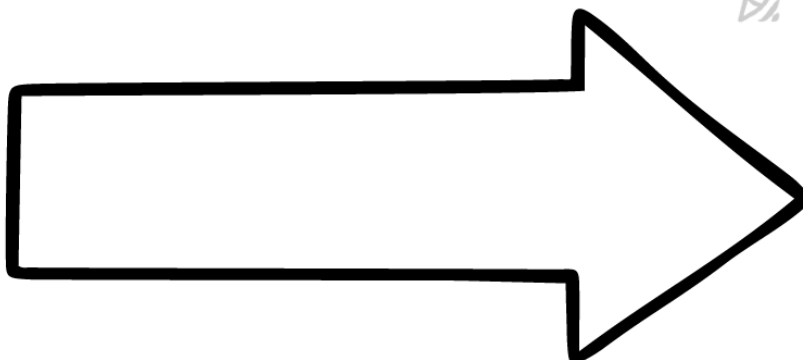
Jeśli uznasz to ćwiczenie za przydatne, zapisz w dzienniku lub notesie kolejne wyzwania i staraj się korzystać z tej techniki przez cały miesiąc.

REFLEKSJA I SAMOOCENA

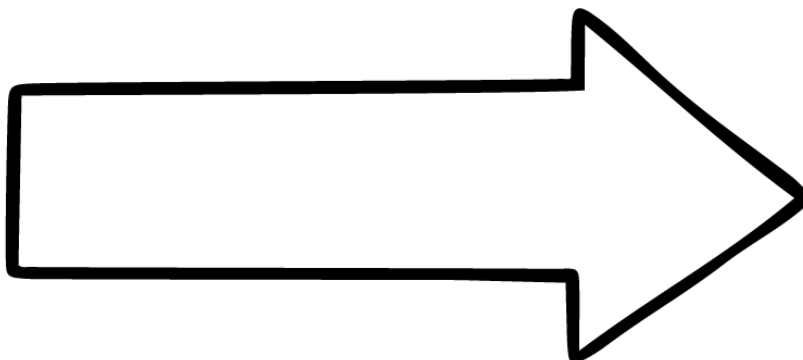
Jak ci poszło? Dzięki poniższemu schematowi masz możliwość zastanowić się, jak poprawiłeś swoje umiejętności. Uzupełnij każdą strzałkę swoimi rezultatami i przemyśleniami.



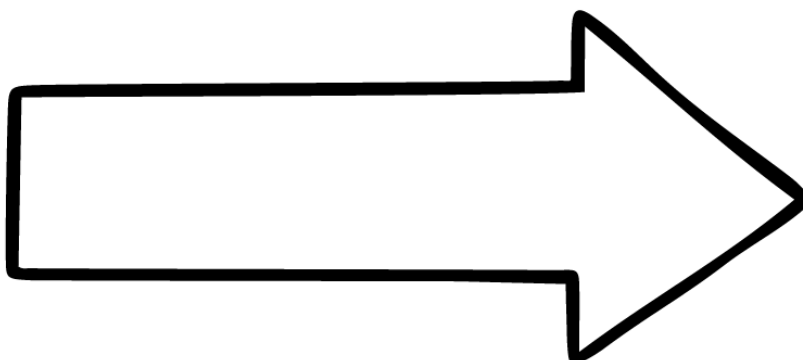
**Które zadanie
wykonałeś?**



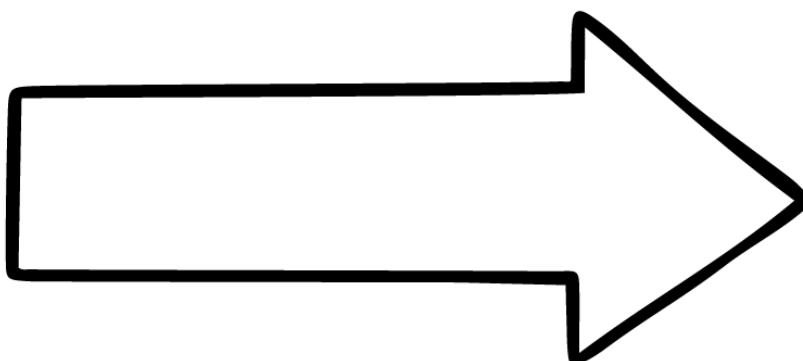
**Czy kierowałeś się
własną opinią na
temat pozytywnego
nastawienia? W jaki
sposób?**



**Czy posiadasz teraz
bardziej pozytywne
nastawienie? W jaki
sposób się ono
przejawia?**



**Jakie umiejętności
związane z pozytywnym
myśleniem będziesz
rozwijał w przyszłości?**



PO ZAKOŃCZENIU PODRÓŻY – SPRAWDŹ SWOJE UMIEJĘTNOŚCI

Już prawie ukończyłeś ten etap podróży. Wykorzystałeś go, by popracować nad swoimi umiejętnościami związanymi z pozytywnym myśleniem. Teraz nadszedł czas, aby zobaczyć, jak daleko dotarłeś. Zaznacz w poniższej tabeli pola, które najlepiej odzwierciedlają twój obecny poziom umiejętności.

		Rozwijające się		Utrwalane	Ukształtowane	
		Nigdy – to dla mnie trudne	Rzadko	Czasami	Często	Zawsze – nie ma problemu
	Przykład: Regularnie oferuję innym pomoc, nie oczekując niczego w zamian.	1	2	3	4	5
1	Regularnie oferuję innym pomoc, nie oczekując niczego w zamian.	1	2	3	4	5
2	Cenię przyjaźń i znajduję czas dla innych.	1	2	3	4	5
3	Szanuję swoje zdrowie i dbam o to, by zdrowo się odżywiać, wysypiać się i regularnie ćwiczyć.	1	2	3	4	5
4	Cenię czas, który poświęcam sobie, by się zatrzymać i zwrócić uwagę na to, co dzieje się wokół mnie.	1	2	3	4	5
5	Lubię próbować nowych rzeczy i zawsze się czegoś uczę.	1	2	3	4	5
6	Stawiam sobie realistyczne cele, które stopniowo osiągam.	1	2	3	4	5
7	Radzę sobie ze stresującymi sytuacjami i nie pozwalam, by mnie przytłoczyły.	1	2	3	4	5
8	Nie ignoruję negatywnych zdarzeń, które mnie spotykają, ale potrafię skupić się na tym, co pozytywne.	1	2	3	4	5
9	Nie porównuję się z innymi ludźmi i czuję się dobrze, będąc sobą.	1	2	3	4	5
10	Mam cel w życiu i czuję, że daję coś od siebie.	1	2	3	4	5

Zaznacz pole, które najlepiej oddaje twój ogólny poziom umiejętności związanych z pozytywnym nastawieniem.

Ogólnie, moje umiejętności związane z pozytywnym nastawieniem są:	Rozwijające się	Utrwalane	Ukształtowane
---	-----------------	-----------	---------------



Rozwijające się = twoje umiejętności zaczynają rosnąć.

Utrwalane = ćwiczysz i rozwijasz swoje umiejętności, ale możesz osiągnąć więcej.

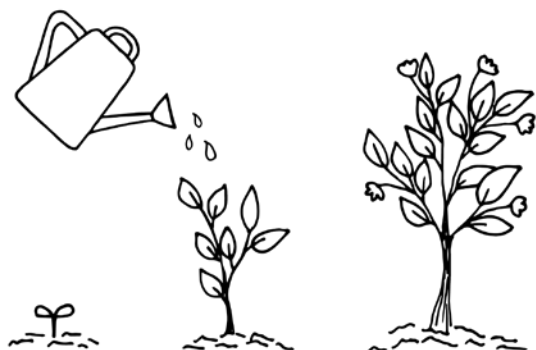
Ukształtowane = rozwinąłeś swoje umiejętności na tyle dobrze, że stały się częścią twojej codziennej rutyny.

Ponownie poproś tę samą osobę, która dobrze cię zna, by zaznaczyła w tabeli poniżej pola najlepiej oddające twój aktualny poziom umiejętności. Ta osoba nie powinna wcześniej widzieć twoich odpowiedzi!

Ocena dokonana przez:		Rozwijające się		Utrwalane	Ukształtowane	
		Nigdy – to dla mnie trudne	Rzadko	Czasami	Często	Zawsze – nie ma problemu
	Przykład: Regularnie oferuje innym pomoc, nie oczekując niczego w zamian.	1	2	3	4	5
1	Regularnie oferuje innym pomoc, nie oczekując niczego w zamian.	1	2	3	4	5
2	Ceni przyjaźń i znajduje czas dla innych.	1	2	3	4	5
3	Szanuje swoje zdrowie i dba o to, by zdrowo się odżywiać. wysypiać się i regularnie ćwiczyć.	1	2	3	4	5
4	Ceni czas, który poświęca sobie, by się zatrzymać i zwrócić uwagę na to, co dzieje się wokół.	1	2	3	4	5
5	Lubi próbować nowych rzeczy i zawsze się czegoś uczy.	1	2	3	4	5
6	Stawia sobie realistyczne cele, które stopniowo osiąga.	1	2	3	4	5
7	Radzi sobie ze stresującymi sytuacjami i nie pozwala, by go przytłoczyły.	1	2	3	4	5
8	Nie ignoruje negatywnych zdarzeń, które go spotykają, ale potrafi skupić się na tym, co pozytywne.	1	2	3	4	5
9	Nie porównuje się z innymi ludźmi i czuje się dobrze, będąc sobą.	1	2	3	4	5
10	Ma cel w życiu i czuje, że daje coś od siebie.	1	2	3	4	5

Zaznacz pole, które najlepiej oddaje ogólny poziom umiejętności podopiecznego związanych z pozytywnym nastawieniem.

Ogólnie, jej/jego umiejętności związane z pozytywnym nastawieniem są:	Rozwijające się	Utrwalane	Ukształtowane
---	-----------------	-----------	---------------



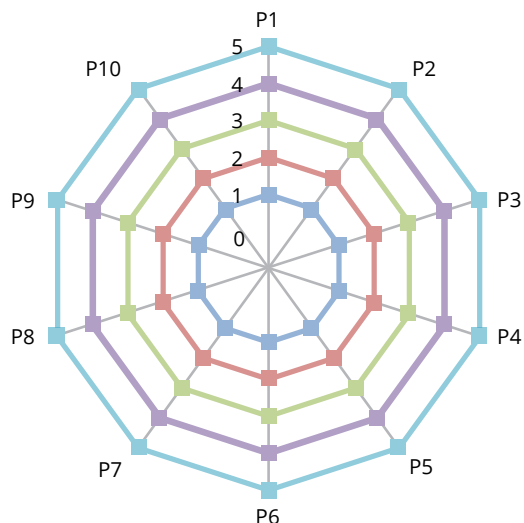
Rozwijające się = twoje umiejętności zaczynają rosnąć.

Utrwalane = ćwiczysz i rozwijasz swoje umiejętności, ale możesz osiągnąć więcej.

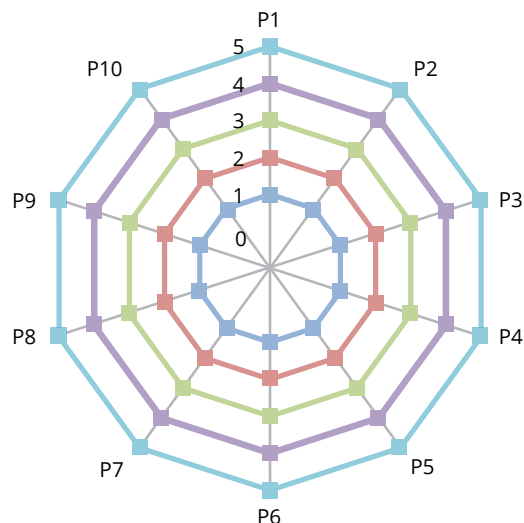
Ukształtowane = rozwinąłeś swoje umiejętności na tyle dobrze, że stały się częścią twojej codziennej rutyny.

Następnie, przedstaw wasze odpowiedzi w formie diagramu-pajęczyny.
 Jeśli potrzebujesz wskazówek, zajrzyj do rozdziału **Wstęp i podstawowe informacje**.

Moje odpowiedzi:



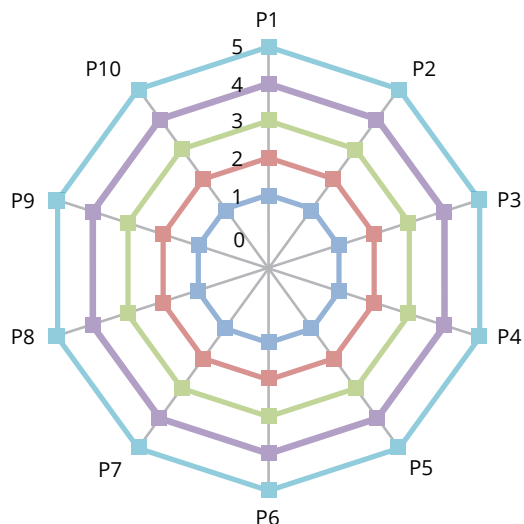
Odpowiedzi drugiej osoby:



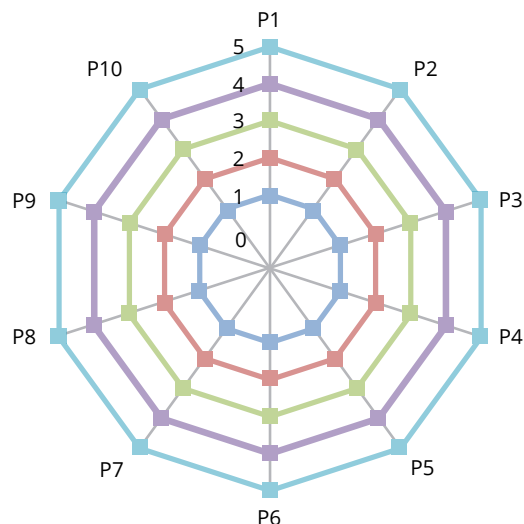
Jeśli wasze diagramy wyglądają tak samo, przejdź do następnego kroku.
 Jeśli różnią się od siebie, uzgodnijcie razem jeden wspólny diagram.

Przedstaw na poniższym diagramie twoje umiejętności „przed” rozpoczęciem podróży i „po” jej zakończeniu.

Moje umiejętności przedtem:



Moje umiejętności teraz:



Czy powyższe diagramy różnią się od siebie? Jak duży postęp poczyniłeś?

Jeśli diagramy są takie same, nie załamuj się! Czasem trzeba zrobić jeden krok do tyłu, by zrobić trzy do przodu albo poświęcić więcej czasu, by rozwinąć swoje umiejętności. Wszystko to jest nieodłączną częścią podróży!

Pamiętaj, że te poziomy są indywidualne i odzwierciedlają twoje przyzwyczajenia, wiedzę i doświadczenie i nie mogą być porównywane z innymi osobami.

KOLEJNE KROKI

Ta część podróży dobiega już końca. Czas przygotować się do jej kolejnego etapu.



1. W jaki sposób będziesz kontynuował rozwijanie swoich umiejętności związanych z pozytywnym myśleniem?

Będę dalej rozwijał moje umiejętności związane z pozytywnym myśleniem poprzez:

2. Starasz się o pracę albo o staż i musisz wyjaśnić, jak poradziłeś sobie z jakąś trudną sytuacją, starając się być pozytywnym i konstruktywnym.

Jakie przykłady możesz podać w zgłoszeniu?

3. Twoje zgłoszenie wypadło dobrze i zostałeś zaproszony na rozmowę kwalifikacyjną.

*Jakie dalsze przykłady twoich doświadczeń możesz przytoczyć w czasie rozmowy?
Jak możesz pokazać, że posiadasz pozytywne nastawienie?*

Jesteś teraz gotów do dalszej drogi. Przejdź do następnej umiejętności.

