**Ćwiczenie 1.**

Tu jest link do prezentacji o emocjach, przeczytaj definicje emocji i połącz ją z odpowiednią nazwą tej emocji. Możesz zadanie wykonać kilka razy, aby utrwalić sobie definicje. Powodzenia.

<https://learningapps.org/watch?v=po3z8vyjk20>

**Ćwiczenie 2**

Pierwszym ćwiczeniem, które chcemy Ci zaproponować jest skupienie się na swoich pozytywnych cechach i wypisanie ich jak najwięcej w tabeli poniżej. Możesz wypisać te, o których sam uważasz, że je posiadasz, jak i te, które przypisują Ci inni. Potem oceń je, w jakich sytuacjach ta cecha może być przydatna, a kiedy może nawet zaszkodzić.

| **Moje pozytywne cechy** | **Kiedy ta cecha może mi pomóc?** | **Kiedy ta cecha może mi zaszkodzić?** |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |

Często myślimy, że brakuje nam danej cechy. Ale jak widzisz, po wykonaniu zadania, nawet Twoje zalety mogą przejawiać się w zupełnie różny sposób.

**Ćwiczenie 3**

Wybierz trzy cechy, jakie chciałbyś/chciałabyś posiadać. Następnie przemyśl to, jak tę cechę widzisz u innych osób, w jaki sposób się u nich ujawnia, jak się wtedy zachowują, jak reaguje na nie otoczenie. Potem określ, czy ta cecha ujawnia się u Ciebie.

| **Cecha pozytywna** | **Przejawy cechy u innych osób** | **Moje przejawy tej cechy** |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |

Podczas myślenia o sobie i swoim zachowaniu, poza zaletami, często skupiamy się na swoich cechach negatywnych. Skupiamy uwagę na tym, co chcielibyśmy w sobie poprawić, jednak tak jak zalety mogą nam czasem zaszkodzić, tak również wady mogą mieć wymiar pozytywny.