**Ćwiczenie 1**

Poniżej znajduje się link do zadania. Przed sobą masz opis sytuacji i określone emocje. Dopasuj sytuację do emocji.

<https://learningapps.org/watch?v=p3rka4qvn20>

**Ćwiczenie 2**

Wypisz swoje cechy negatywne, zarówno te, o których sam uważasz, że je posiadasz, jak i te, które przypisują Ci inni. Następnie dokonaj oceny, w jakich sytuacjach ta cecha może ci zaszkodzić, a w jakich sytuacjach może ci pomóc.

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

**Ćwiczenie 2**

Obraz siebie. Wypisane poniżej pytania dotyczą różnych właściwości człowieka, jego cech, poglądów, postaw i opinii. Odpowiadając na te pytania, masz okazję zastanowić się nad sobą. Jeżeli uważasz, że lista pytań nie jest wystarczająca, możesz ją uzupełnić. Chodzi o to, by odpowiedzi na pytania jak najdokładniej oddały obraz Twojej osoby.

1. Co Ci się w Tobie najbardziej podoba?
2. Co Ci się w Tobie nie podoba (lub najmniej podoba)?
3. Co najbardziej lubisz u innych ludzi?
4. Czego najbardziej nie lubisz u innych ludzi?
5. Co się rozwesela? W jaki sposób się odprężasz?
6. Co Cię denerwuje?
7. Co czujesz wobec siebie?

​a.      kocham siebie

b.      lubię siebie

c.       lubię siebie, ale są takie rzeczy, które w sobie nie lubię

d.      nie przepadam za sobą

1. Jakie są główne powody, dla których takie właśnie uczucie odczuwasz najczęściej wobec siebie?
2. Co chciałbyś przede wszystkim rozwijać w sobie?
3. Jaką swoją cechę chciałbyś przede wszystkim wyeliminować?