

## **Budowanie Poczucia Własnej Wartości – Twoja Supermoc!**

### ***1. Czy wiesz, że masz w sobie supermoc?***

Tak! Twoje **poczucie własnej wartości** to coś, co pozwala Ci wierzyć w siebie, pokonywać trudności i sięgać po marzenia. To jak wewnętrzna tarcza, która chroni Cię przed krytyką i niepowodzeniami.

### ***2. Co to jest poczucie własnej wartości?***

To przekonanie, że **jestes ważny, wartościowy i zasługujesz na szacunek** – niezależnie od ocen, wyglądu czy opinii innych. Poczucie własnej wartości nie oznacza bycia idealnym, ale akceptowanie siebie takim, jakim jesteś!

### ***3. Składniki zdrowej samooceny:***

- Akceptacja siebie – lubię siebie mimo wad
- Wiara w swoje umiejętności – mogę próbować i uczyć się
- Odporność na krytykę – opinie innych nie definiują mnie
- Szacunek do siebie – dbam o swoje potrzeby i granice

### ***4. Jak wzmacniać poczucie własnej wartości?***

#### **1. Zmień sposób myślenia – Twój wewnętrzny głos ma moc!**

Często sami sobie mówimy rzeczy, których nigdy nie powiedzielibyśmy przyjacielowi.

Zamiast: „Jestem do niczego”

Powiedz: „Uczę się i rozwijam”

#### **2. Skup się na swoich mocnych stronach**

Wypisz **5 rzeczy**, w których jesteś dobry – może to być rysowanie, gotowanie, słuchanie innych lub poczucie humoru!

#### **3. Nie porównuj się do innych**

Media społecznościowe pokazują tylko fragment życia innych – każdy ma swoje wyzwania!

#### **4. Ustal małe cele i świętuj sukcesy**

Zrób listę rzeczy, które chcesz osiągnąć – nawet drobne zwycięstwa wzmacniają pewność siebie.

#### **5. Dbaj o swoje potrzeby**

Sen, zdrowa dieta, ruch – **ciało i umysł** są ze sobą połączone!

## **6. Otaczaj się wspierającymi ludźmi**

Unikaj osób, które ciągną Cię w dół. Znajdź tych, którzy **dodają Ci skrzydeł!**

## **7. Naucz się mówić „STOP” negatywnym myślom**

Kiedy myślisz coś złego o sobie, zatrzymaj się i pomyśl: „Czy powiedziałbym to najlepszemu przyjacielowi?” Jeśli nie – zmień myśl na pozytywną!

## **5. Ćwiczenie: „Słoik sukcesów”**

Codziennie zapisuj na karteczce **jedną dobrą rzecz**, którą zrobiłeś (pomogłeś komuś, nauczyłeś się czegoś nowego, wykazałeś się odwagą). Po miesiącu otwórz słoik i zobacz, ile osiągnąłeś!

## **Pamiętaj: Jesteś Wartościowy!**

Poczucie własnej wartości buduje się **każdego dnia**. Jeśli masz gorszy moment – to normalne. Ważne, by zawsze pamiętać, że jesteś **wyjątkowy i zasługujesz na szacunek!**

## **6. Masz pytania? Chcesz porozmawiać?**

Skontaktuj się z pedagogiem, psychologiem szkolnym – zawsze możesz liczyć na wsparcie!