

Lekcja druga

SAMOWIEDZA

w psychologii to zespół przekonań i wartości odnoszących się do własnego funkcjonowania osobistego jednostki, a także psychologiczne pojęcie własnego ja z cechami charakteru, które wpływają na myślenie, uczucia działania...
[wikipedia](#)

NAJWAŻNIEJSZE POJĘCIA OKREŚLAJĄCE CZŁOWIEKA, CZYLI CO MUSIMY WIEDZIEĆ O SAMYM SOBIE?

ZAINTERESOWANIA

Co lubisz robić w wolnym czasie?

Co sprawia Tobie przyjemność?

Przypomnij sobie jak lubiłeś/aś bawić się jako dziecko?

Popatrz na znajomych, bliskich co oni lubią robić?

Poszukaj i sprawdź, jakie mogą być zainteresowania, pasje – może coś Ciebie zainteresuje?

UZDOLNIENIA

Jakie przedmioty sprawiają Tobie problemy?

Na które zajęcia nie musisz poświęcać dużo czasu, aby przygotować się do sprawdzianu lub odpowiedzi?

Co jest dla Ciebie łatwiejsze? Nauka języków obcych, a może matematyka?

Do nauki czego potrzebujesz ciszy, skupienia? Czego trudniej się uczysz?

Musimy pamiętać o jednej rzeczy: nie zawsze to co lubimy robić, wychodzi nam najlepiej np. jeśli lubisz słuchać muzyki niekoniecznie masz talent wokalisty ;)

Z talentem jest tak, że nie wiadomo, jak jest wielki to i tak wymaga przede wszystkim pracy. Popatrz ile czasu na treningi poświęcają sportowcy.

UMIĘJĘTNOŚCI

Wszystko to co umiesz robić najlepiej. Nie myl jednak z uzdolnieniami. To są m. in. umiejętności nawiązywania kontaktów, pracy w grupie albo bycia „Przywódcą”. To też „Empatia” czyli współodczuwanie z innym człowiekiem, wrażliwość na krzywdę nie tylko człowieka ale i zwierząt. A może świetnie planujesz lub organizujesz wycieczki rodzinne?

Albo Twoje kwiaty i warzywa najlepiej rosną?

Znasz się na oprogramowaniach, sprzęcie elektronicznym?

Może potrafisz świetnie gotować lub piec? Albo robisz najlepsze w rodzinie naleśniki?

To wiele rzeczy, które sprawia, że jesteś inny, jedyny w swoim rodzaju ;)

Tylko Ty potrafisz, to w sobie znaleźć i pielęgnować

CECHY CHARAKTERU

Charakter to usposobienie, styl bycia i wszystko, to co pokazujesz światu. Pewnie znasz osoby, które wnoszą taką pozytywną energię, radość. Nie narzekają albo odwrotnie coś psują, są niepewne, nie można na nie liczyć, spóźniają się, zawodzą.....

to Twój stosunek do:

- innych
- siebie samego
- nauki i obowiązku szkolnego
- obowiązków domowych.....

Jednak nie można zapominać o jednym: nie ma ideałów, każdy ma prawo do błędu....

TEMPERAMENT

Z tym człowiek się rodzi.

Tego w sobie nie zmienisz.

To jest coś szczególnego w Tobie.

Jak to znasz i bierzesz pod uwagę to daleko zajdziesz.

To siła, energia Twoich reakcji. Mogą być wybuchowe i krótkie w oddziaływaniu lub odwrotnie powolne ale „długodystansowe”...

To, że ktoś robi coś długo, nie generuje, że robi to źle. Ważne żeby robił dokładnie i skutecznie.

Lubisz uczyć się nocami albo od rana?

Jesteś bardzo towarzyski albo odwrotnie lubisz samotność?

To umiejętność działania pod presją czasu

SAMOOOCENA

Jak oceniasz siebie samego? Robisz to na podstawie informacji, które dostajesz z zewnątrz.

Czy jest to ocena adekwatna? A może zawyżona lub zaniżona?

Jak oceniasz swoje możliwości, sprawczość?

To bardzo trudne ale zapewniam, że możliwe!

Dlatego warto stawiać sobie realne cele, a każde ich osiągnięcie niewątpliwie podnosi naszą wiarę w samego siebie.

Nasza wytrwałość, sumienność, pracowitość prędej, czy później, pomoże nam osiągnąć sukces.

Jak wiadomo „bez pracy nie ma kołaczy”.

WARTOŚCI

W tym musisz działać sam. Każdy z nas stwarza swoją własną hierarchię wartości.

Ważne aby uwzględnić w nich normy społeczne i nikomu nie czynić krzywdy!

Dla jednego, to będzie praca na kierowniczym stanowisku, wysokie zarobki. Ktoś inny wybierze pomaganie innym.

Może to też być: uczenie się, tworzenie pięknych, nowoczesnych rzeczy lub odwrotnie renowacja starych.....

Pewnie jest tyle możliwości ilu ludzi na świecie, bo przecież każdy z nas jest inny, ani lepszy, ani gorszy.

To tyle, albo też, aż tyle, bo pracujemy nad sobą przez całe życie. Jeśli tego nie robimy, to czeka nas regresja, jednym słowem nic dobrego.

Powodzenia ;)