

Dzień dobry,

Dzisiaj w ramach Treningu umiejętności społecznych chciałabym poruszyć z Tobą po raz kolejny temat **samoświadomości**.

Uporządkujmy proszę wiedzę na temat tego, co to jest **samoświadomość**?

**Samoświadomość** siebie, swoich umiejętności, mocnych stron, odczuć, myśli, zachowań i wyzwań, które pojawiają się w ciągu naszego życia jest niezwykle ważna. Czyli możemy powiedzieć, że samoświadomość jest wiedzą o sobie samym.

Mamy wiedzę o otaczającym nas świecie, mamy wiedzę na konkretny temat, ale czy zawsze mamy wiedzę o sobie..? Hm, no właśnie. Tu potrzebny jest taki wgląd w siebie, czyli zajrzenie do swojego wnętrza, a zatem : "jaki jestem?".

Poznawanie siebie samego jest jak odkrywanie nowych rzeczy. Każdego dnia możemy w sobie odkryć coś nowego, o czym wcześniej nie wiedzieliśmy albo po prostu tego nie zauważyliśmy- tak się czasem dzieje, to naturalne. Czyli możemy powiedzieć, że człowiek jest jak odkrywca, a to bardzo ważne i czasem niełatwe zadanie.

W poniższym kwadracie podałam Ci elementy, które składają się na samoświadomość .

<b>Moje zalety</b>	<b>moje wartości</b>
<b>Moja wiedza</b>	<b>moje wyzwania</b>
<b>Moje umiejętności</b>	<b>moje marzenia</b>
<b>Moja zainteresowania</b>	<b>moje myśli</b>
<b>Moje poczucie wartości, czyli czy ja siebie akceptuję</b>	
<b>Moje emocje, odczucia</b>	

**MOJE ZALETY**, czyli moje mocne strony charakteru, jaki jestem?

**MOJE WARTOŚCI**, czyli co jest dla mnie ważne w życiu?

**MOJE POCZUCIE WŁASNEJ WARTOŚCI**, czyli , czy akceptuję siebie, czy myślę o sobie w pozytywnym aspekcie, czy cenię siebie, czy wiem, w czym jestem dobry?

**MOJE UMIEJĘTNOŚCI**, czyli co potrafię zrobić?

**MOJA WIEDZA**, czyli jakie mam wiadomości na dany temat, z których dziedzin wiem najwięcej?

**MOJE MYŚLI**, czyli o czym myślę najczęściej, w jaki sposób myślę o sobie, o ludziach, o świecie, jakie myśli pojawiają się u mnie w sytuacjach radości, a jakie w chwilach smutku, złości?

**MOJE EMOCJE, UCZUCIA**, czyli co odczuwam w różnych sytuacjach, które emocje są dla mnie przyjemne, a które mniej przyjemne?

**MOJE ZAINTERESOWANIA**, czyli czym się interesuje, co mnie ciekawi?

**MOJE MARZENIA**, czyli o czym marzę?

**MOJE WYZWANIA**, czyli co chciałabym zrobić, co chciałabym wiedzieć, a jeszcze tego nie umiem, nie wiem, bo sprawia mi to trudność?

**Mam też dla Ciebie pewne ćwiczenie:**

Proszę opowiedz o sobie w rozmowie z drugą osobą, albo w formie pisemnej wypowiedzi. Masz jeszcze trzecią możliwość- możesz wykonać plakat o sobie, w którym pokażesz, co lubisz, czym się interesujesz, jakie masz zalety, o czym marzysz, a co jest dla Ciebie wyzwaniem .

Jestem ciekawa, którą propozycję wybierzesz.

Dziękuję bardzo

Aneta Trojanowska

