

# Jesteś wyjątkowa/-y!



01

## Co sprawia, że jesteśmy wyjątkowi?

Uzupełnij ćwiczenie poniżej, które jest listem od Ciebie – do Ciebie.  
Napisz proszę, co w sobie lubisz, co robisz najlepiej, kiedy czujesz się wyjątkowo, jaka cecha charakteru Cię wyróżnia?

Następnie zachowaj ten list i wracaj do niego za każdym razem, kiedy pomyślisz o sobie źle lub zwątpisz w swoje umiejętności.

Osoba, o której piszę jest .....

Jestem dobra/-y w .....

Lubię siebie za .....

Jestem z siebie dumna/-y, kiedy.....

Jestem wyjątkowa/-y, ponieważ .....

Można mnie lubić za .....

Dobrze radzę sobie z .....

Można na mnie polegać, gdy .....

Gdy czuję się źle, zawsze mogę porozmawiać z .....

Radość sprawia mi .....



05

## 02

## Jak sprawić, aby na co dzień byli bardziej pewni siebie i swoich możliwości?

Pomysł

## Jak możemy zmienić świat?

**Jakie działania podejmiesz, żeby zmieniać świat na bardziej tolerancyjny? Skorzystaj z karty pracy i uporządkuj swoje pomysły.**

Pomysł

## Teraz podziel pomysł na kolejne etapy

# Ankieta +

Teraz poprosimy Cię o odpowiedzi na kilka pytań, dotyczących Twoich myśli o sobie. Chcemy lepiej zrozumieć, czy warsztaty Dove Self-Esteem pomogły Ci zwiększyć Twoją pewność siebie i docenić Twoje mocne strony.

Zaznacz płeć:

☐ Chłopak    ☐ Dziewczyna   

Napisz, ile masz lat:

Czy udział w warsztatach pomógł odkryć Ci Twoją wyjątkowość?

☐ Tak    ☐ Nie

Czy udział w warsztatach sprawił, że czujesz się bardziej pewna/-y siebie?

☐ Tak    ☐ Nie

Każdy jest jedyny w swoim rodzaju.

Czy po warsztatach wiesz już, że nie warto porównywać się do innych?

☐ Tak    ☐ Nie

Czy uważasz, że Twoi koledzy i koleżanki powinni wziąć udział w warsztatach Dove Self-Esteem?

☐ Tak    ☐ Nie