

Z przesłań pedagoga....

Myśl na listopad 2020

***TEN KTO ZNA SWOJĄ WARTOŚĆ,
NIGDY NIE BĘDZIE NISZCZYŁ INNYCH,
BY BUDOWAĆ SIEBIE!!***

Prawda, że warto zastanowienia, przemyślenia.....

Przy okazji dorzucam kilka cennych wskazówek, miłej analizy ☺

JAK BUDOWAĆ POCZUCIE WŁASNEJ WARTOŚCI?

- Dotrzymuj obietnic danych samej/mu sobie
- Zwracaj się do siebie z szacunkiem
- Zdaj sobie sprawę, że jesteś wartościowa/y i nic nikomu nie musisz udowadniać
- Wyrzeknij się perfekcjonizmu
- Bezwarunkowo doceniaj swoje osiągnięcia
- Przepędź swojego wewnętrznego krytyka
- Naucz się rozpoznawać swoje lęki i ich przyczynę
- Traktuj siebie, jak miłość swojego życia

Poczucie własnej wartości jest bardzo ważne w naszym życiu, proszę zadbać o to!!! Uwierz w SIEBIE!

JAK PRZYCIĄGNAĆ DO SIEBIE LUDZI?

- Szczerym uśmiechem
- Uważnym słuchaniem
- Dystansem do siebie
- Szczerym komplementem
- Brakiem oceniania
- Poczuciem humoru
- Życzliwością
- Ciekawymi historiami
- Okazywaniem zainteresowania

A przy tym wiele wskazówek jak efektywnie osiągnąć pozytywne nastawienie.

NAWYKI KTÓRE POMOGĄ CI PIELEGNOWAĆ POZYTYWNE NASTAWIENIE:

- Zwracaj się do siebie w życzliwy sposób
- Komplementuj siebie
- Stawiaj sobie małe wyzwania i nagradzaj się po ich ukończeniu
- Praktykuj wdzięczność każdego dnia
- Stawiaj sobie granice
- Unikaj toksycznych ludzi i niepotrzebnych konfliktów
- Unikaj oglądania negatywnych wiadomości
- Zadbaj o swoje ciało i zaakceptuj

Generalnie przyciągamy ich dobrym vibem!!

Pedagog szkolny – Marta Krakowiecka