



RUNDA #2

W OGNIU PYTAŃ

TRUDNA
MYŚL:

(zapisz tu jedną myśl z ringu z rundy #1)

WEŹ JĄ DO ODPOWIEDZI:

1. Dlaczego tak pomyślałem? --> Jeżeli nie wiesz, zapytaj o to kogoś, komu ufasz (rodzic, przyjaciel, ktoś bliski dla Ciebie).

2. Czy ta myśl mówi mi prawdę?

- ☐ TAK
- ☐ NIE
- ☐ NIE WIEM

ZAPOMNIJ JĄ
NATYCHMIAST I NIE
MARTW SIĘ TYM!

POROZMAWIAJ Z
KIMŚ BLISKIM...

Jeżeli nie wiesz, zapytaj o to kogoś,
komu ufasz (rodzic, przyjaciel, ktoś
bliski dla Ciebie).

PYTAJ DALEJ:

3. Co mówi mi ta myśl i co dla
mnie oznacza?

4. Jak się czuję z tą myślą?

5. Czy ją rozumiem?

- ☐ TAK
- ☐ NIE / NIE WIEM

PRZEJDŹ DO
RUNDY #3

KOGO MOGĘ POPROSIĆ
O WYTŁUMACZENIE?

CZEGO POWINIENEM SIĘ
DOWIEDZIEĆ, ŻEBY ZROZUMIEĆ?



RUNDA #3

ZROZUMIENIE I DZIAŁANIE

Co mogę teraz zrobić z myślą, kiedy już ją rozumiem:

● ŻEBY SIĘ NIE MARTWIĆ?

● ŻEBY TO NAPRAWIĆ?

● ŻEBY JĄ POKONAĆ?

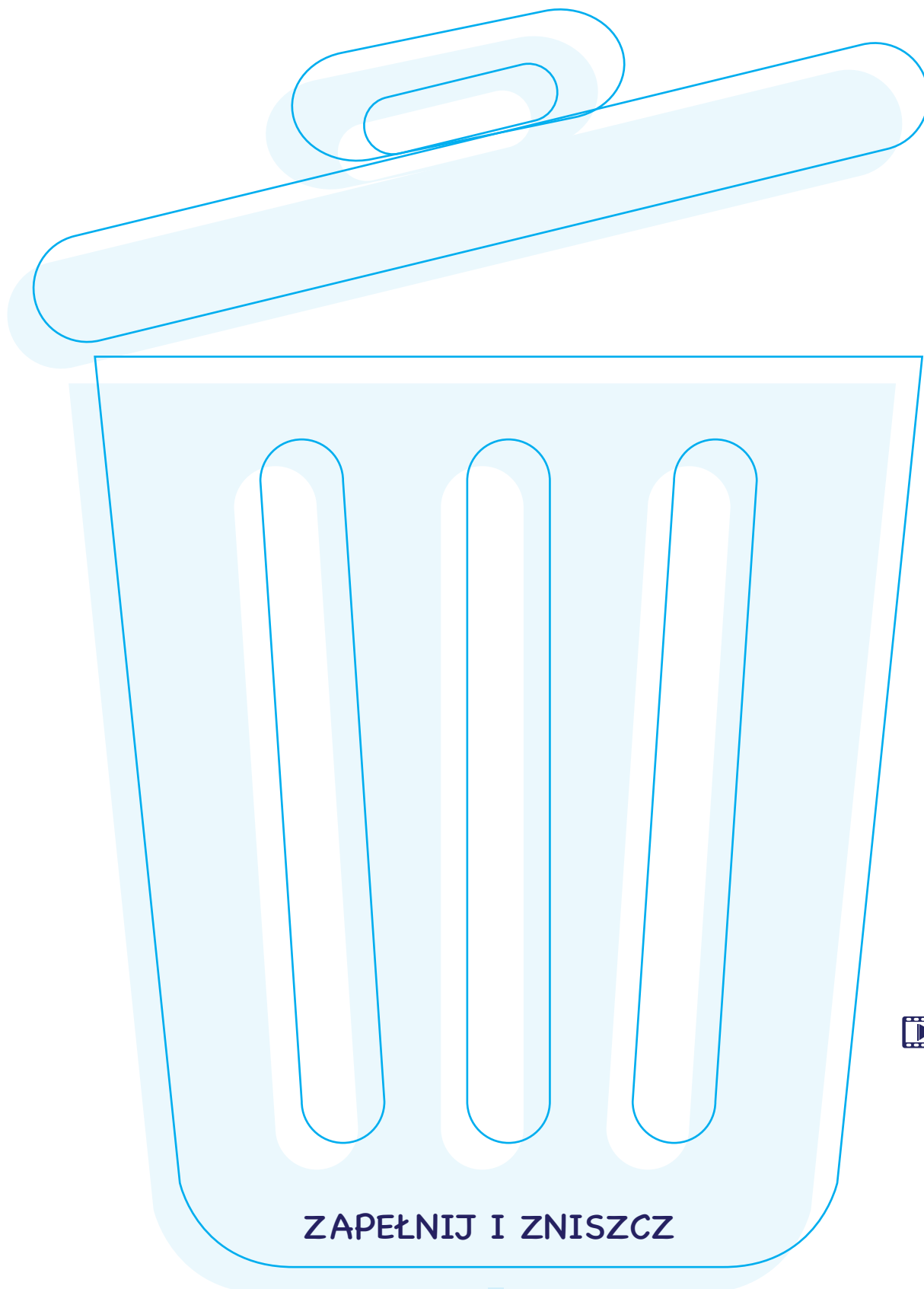
Teraz już wiem, co mogę zrobić i jak działać, bo rozumiem swoje myśli. Strach przed trudnymi myślami zamieniam na wiedzę i sposób działania.



ZAPISZ, CZEGO
NAUCZYŁEŚ SIĘ
OD TEJ MYŚLI
I ROZMOWY Z NIĄ.

ŚMIETNIK NA PASKUDNE PREZENTY

Zapisz w tym koszu „prezenty”, których nie przyjmujesz. Może usłyszysz: „jesteś głupi”, „nie nadajesz się”, „jesteś za... (niski, gruby, brzydki)”, „nie dasz rady”... W tym koszu masz miejsce na wszystko, co może sprawić Ci przykrość. Wpisuj te „prezenty” tutaj, a kiedy kosz się zapełni – zniszcz go (zamaż czarną kredką, wyrwij, pognieć, porwij, zrób co chcesz, co poczujesz). Pozbądź się złych myśli z głowy, zostaw sobie słowa, które Cię szanują.



VIDEO
INSTRUKCJA





WIDEO
INSTRUKCJA



CO Z TYM BŁĘDEM?

ZAMIEŃ GO W LEKCJĘ

1. Co chciałem osiągnąć?
(zapisz, nad czym pracowałeś)

2. Co zrealizowałem?
(zapisz, co już zrobiłeś w kierunku swojego celu, do jakiego punktu doszedłeś)

3. Dlaczego pracując nad swoim celem nie osiągnąłem punktu 1, tylko punkt 2?
(porównaj punkt 1 i 2, zastanów się i zapisz, czego zabrakło, może czegoś nie wiedziałeś, może powinieneś wybrać inny sposób, kogoś poprosić o pomoc)

4. Czego ta sytuacja mnie nauczyła?
(zastanów się i zapisz, jaką lekcję wyciągasz z tej różnicy)

5. Co następnym razem lub podczas kolejnej próby zrobię inaczej?
(zaplanuj zmianę)

DZIĘKI TEMU, ŻE WIEM, ŻE MOGĘ ZMIENIAĆ
I POPRAWIAĆ SVOJE DZIAŁANIE,
ROZWIJAM SIŁĘ, WIERZĘ W SIEBIE I ODWAŻNIE
PRÓBUJĘ NOWYCH RZECZY.



LEGENDA MAPY CELU



MÓJ CEL: _____

DATA REALIZACJI: _____

DATA STARTU: _____

CO MUSZĘ ZDOBYĆ, CZEGO SIĘ NAUCZYĆ, ŻEBY ZREALIZOWAĆ CEL?

OD CZEGO ZACZNĘ?

PO CZYM POZNAM, ŻE OSIĄGNAŁEM MÓJ CEL?

JAK SIĘ BĘDĘ CZUŁ PO REALIZACJI CELU?

JAK ŚWIĘTUJĘ ZDOBYCIE CELU?

Nanieś swój plan na mapę i świętuj każdy zrobiony krok. Kibicuję Ci!

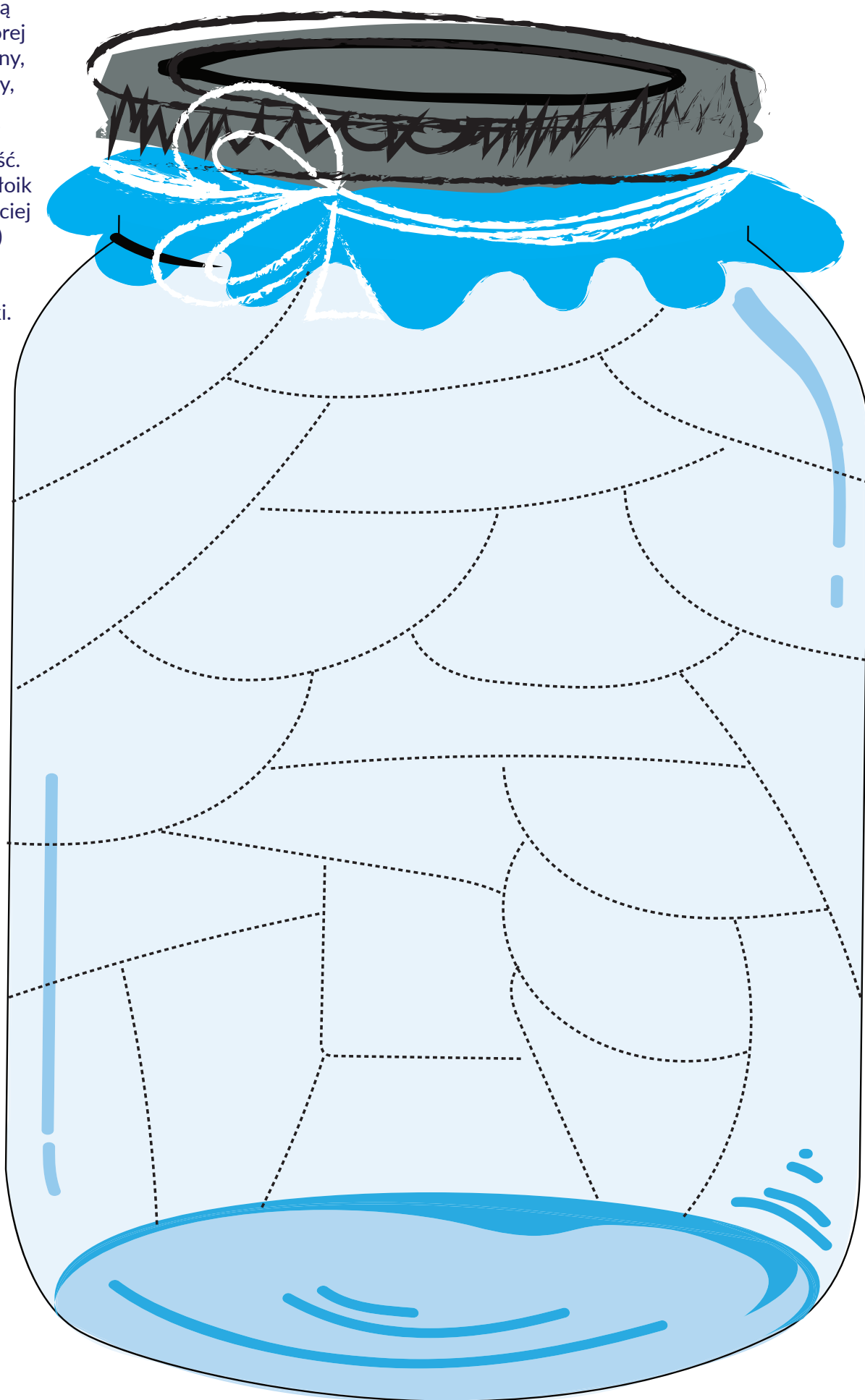


WIDEO
INSTRUKCJA



Codziennie zapisz jedną rzecz, z której jesteś dumny, zadowolony, która sprawiła Ci przyjemność. Wypełnij słoik jak najszybciej i powtórz :) Zbieraj wszystkie swoje słoiki.

SŁOIK SZCZĘŚCIA





5 MINUT WDZIĘCZNOŚCI

To zadanie nauczy Cię dostrzegać wartościowe rzeczy każdego dnia i cieszyć się z tego, co masz.

♥ DZIĘKUJĘ DZIŚ ZA

♥ NAJLEPSZĄ CZĘŚCIĄ DNIA BYŁO

♥ CZUŁEM SIĘ DZIŚ WSPANIALE, KIEDY

♥ JUTRZEJSZY DZIEŃ BĘDZIE WSPANIAŁY DZIĘKI
(CO MOGĘ JUTRO ZROBIĆ DLA WDZIĘCZNOŚCI)

Wykonuj to ćwiczenie jak najczęściej.



SŁOWO TYGODNIA

Wpisz ważne dla Ciebie słowo i zaplanuj / wypisz minimum 5 sytuacji, gdzie możesz je trenować lub używać.

Przykład: POMAGANIE (wspólne przygotowanie posiłku, wytłumaczenie lekcji koledze, przeprowadzenie starszej osoby na pasach, podniesienie śmiecia z chodnika, podzielenie się zabawką).

Zapisz, co zmieni się w Twoim działaniu, kiedy wprowadzisz to słowo do codziennego słownika.



TO BYŁ MÓJ NAJLEPSZY DZIEŃ



NAJLEPSZĄ CZĘŚCIĄ
DNIA BYŁO

1

CZUŁEM SIĘ DZIŚ
PRZYJEMNIE, KIEDY

2

JESTEM DZIŚ
WDZIĘCZNY ZA

3

JUTRO TEŻ BĘDZIE
SUPER.
ZADBAM O TO DZIĘKI

4



SZANUJĘ SIEBIE I SWOJE ŻYCIE

Rano przed lustrem popatrz sobie w oczy i zapytaj:

Co dziś mogę zrobić dobrego dla siebie i innych? Zapisz to tutaj.

DLA SIEBIE

DLA INNYCH

Powtarzaj każdego dnia.



DOCENIANIE

POTRÓJNE WYZWANIE

Takie wspaniałe rzeczy możesz widzieć również w innych osobach. Zachwyć się innymi i **powiedz minimum 3 komplementy dziennie**.

Zamiast mówić, że coś jest super, docień i pochwal wykonaną pracę. Pochwal czynność, słowa, wygląd. Dziel się komplementami. Na początek daję Ci wyzwanie na 21 dni. **Uśmiechnij się i działaj.**

Dzień #1

☐ _____

☐ _____

☐ _____

Dzień #2

☐ _____

☐ _____

☐ _____

Dzień #3

☐ _____

☐ _____

☐ _____

Dzień #4

☐ _____

☐ _____

☐ _____

Dzień #8

☐ _____

☐ _____

☐ _____

Dzień #9

☐ _____

☐ _____

☐ _____

Dzień #10

☐ _____

☐ _____

☐ _____

Dzień #11

☐ _____

☐ _____

☐ _____

Dzień #15

☐ _____

☐ _____

☐ _____

Dzień #16

☐ _____

☐ _____

☐ _____

Dzień #17

☐ _____

☐ _____

☐ _____

Dzień #18

☐ _____

☐ _____

☐ _____



DOCENIANIE INNYCH

Zapisz i odznacz w tabeli momenty i sytuacje doceniania.

Data startu:

Dzień #5

Dzień #6

Dzień #7

Dzień #12

Dzień #13

Dzień #14

Dzień #19

Dzień #20

Dzień #21

POGRATULUJ
SOBIE
I POWTÓRZ.



A TERAZ DOCEŃ SIEBIE

Każdego dnia znajdź przynajmniej 3 rzeczy lub 3 momenty, za które siebie pochwalisz.
Na początek wyzwanie na 21 dni (te rzeczy możesz wpisywać również do słoika szczęścia).

Dzień #1

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

Dzień #2

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

Dzień #3

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

Dzień #4

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

Dzień #8

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

Dzień #9

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

Dzień #10

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

Dzień #11

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

Dzień #15

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

Dzień #16

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

Dzień #17

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

Dzień #18

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____



POGRATULUJ
SOBIE
I POWTÓRZ.

Data startu:

Dzień #5

☐ _____

☐ _____

☐ _____

Dzień #6

☐ _____

☐ _____

☐ _____

Dzień #7

☐ _____

☐ _____

☐ _____

Dzień #12

☐ _____

☐ _____

☐ _____

Dzień #13

☐ _____

☐ _____

☐ _____

Dzień #14

☐ _____

☐ _____

☐ _____

Dzień #19

☐ _____

☐ _____

☐ _____

Dzień #20

☐ _____

☐ _____

☐ _____

Dzień #21

☐ _____

☐ _____

☐ _____

DO DOCENIENIA ZOSTAŁ CI ŚWIAT

Przez 21 dni przynajmniej 3 razy dziennie zachwyć się światem.

Kiedy wykonasz potrójne wyzwanie doceniania i nauczysz się kilka razy każdego dnia doceniać siebie, innych i świat, gwarantuję, że Twój świat będzie wspaniały, a raczej to Ty takim go stworzysz. To właśnie magia dobrej interpretacji wszystkiego dookoła Ciebie, o której pisałem Ci na początku *Uśmiechologii*. Docenianie to jeden z najcenniejszych kolorów zmieniających świat na dobre.

Dzień #1

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

Dzień #2

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

Dzień #3

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

Dzień #4

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

Dzień #8

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

Dzień #9

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

Dzień #10

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

Dzień #11

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

Dzień #15

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

Dzień #16

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

Dzień #17

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

Dzień #18

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____



POGRATULUJ
SOBIE
I POWTÓRZ.

Data startu:

Dzień #5

☐ _____

☐ _____

☐ _____

Dzień #6

☐ _____

☐ _____

☐ _____

Dzień #7

☐ _____

☐ _____

☐ _____

Dzień #12

☐ _____

☐ _____

☐ _____

Dzień #13

☐ _____

☐ _____

☐ _____

Dzień #14

☐ _____

☐ _____

☐ _____

Dzień #19

☐ _____

☐ _____

☐ _____

Dzień #20

☐ _____

☐ _____

☐ _____

Dzień #21

☐ _____

☐ _____

☐ _____

JESTEM ODKRYWCĄ

Każdego dnia bądź jak wielki podróżnik, naukowiec lub odkrywca. Codziennie rób coś nowego. Próbuj nowego jedzenia, baw się w nową grę, ucz się czegoś lub po prostu coś, co już znasz, rób w nowy inny sposób. To nauczy Cię być pasjonatem życia, który z radością będzie chciał zdobywać nową wiedzę. Zobacz, ile jest wspaniałych ciekawostek do odkrycia i umiejętności do nauczenia się.

CO DZIŚ ZROBIŁEM NOWEGO? – ZAPISZ LUB NARYSUT

JESZCZE WCHORAJ NIE UMIAŁEM / NIE WIEDZIAŁEM / NIE ROBIŁEM

NOWE NA JUTRO / JUTRO ODKRYJĘ:





UPRZEJME WYZWANIE

UŚMIECH

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

DZIEŃ DOBRY

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

POMOC

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Przed Tobą magiczne wyzwanie. Kiedy skończysz, zobaczysz jak bardzo zaczarowałeś świat, w którym żyjesz i jaki jest uśmiechnięty dzięki Tobie.

Przez kolejne 30 dni zaskocz kogoś. Zrób to minimum 5 razy dziennie. Powiedz nieznanemu „dzień dobry”, pożycz komuś „miłego dnia”, nieoczekiwanie podziękuj komuś za coś, podaj coś komuś, pomóż, zrób coś dla drugiej osoby bez proszenia (masz tu pewnie milion swoich pomysłów). Nie planuj, działaj i zmieniaj świat na lepsze. Gwarantuję Ci, że każdy Twój dobry gest ktoś poda dalej.

Data startu:

DZIĘKUJĘ

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

MIŁEGO DNIA

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

.....

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐





DOBRE NAWYKI

Możemy nasz mózg nauczyć działać i myśleć w dobry sposób, tak samo jak nauczyłeś się chodzić, jeść, czy odpowiednio nazywać różne rzeczy. Nikt, kto już nauczył się wymawiać literę „R” lub nazywać coś, nie zastanawia się, jak to zrobić lub powiedzieć. Twój mózg już to umie i robi to „z pamięci” -> to jest nawyk.

Tak samo możesz nauczyć się robić nowe rzeczy lub działać. Wszystko, co dziś jest trudne, za jakiś czas będzie tak proste, że nie będziesz musiał się nad tym zastanawiać.

Poniżej masz kilka nawyków do ćwiczenia ode mnie, a na następnej stronie zaplanuj swoje i każdego dnia pracuj nad nimi.

CODZIENNIE CZYTAM

DATA STARTU ____ - ____ - ____

1 tydzień	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
2 tydzień	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
3 tydzień	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
4 tydzień	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

DOCENIAM SIEBIE

DATA STARTU ____ - ____ - ____

1 tydzień	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
2 tydzień	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
3 tydzień	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
4 tydzień	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

PILNUJĘ PORZĄDKU / SPRZĄTAM

DATA STARTU ____ - ____ - ____

1 tydzień	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
2 tydzień	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
3 tydzień	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
4 tydzień	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

CODZIENNIE ĆWICZĘ 10 MINUT

DATA STARTU ____ - ____ - ____

1 tydzień	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
2 tydzień	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
3 tydzień	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
4 tydzień	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

UŚMIECHAM SIĘ DO LUDZI

DATA STARTU ____ - ____ - ____

1 tydzień	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
2 tydzień	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
3 tydzień	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
4 tydzień	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

UWAGA!!! Ucz siebie i swój mózg każdego nawyku osobno. Kiedy zaczniesz robić wszystko na raz, może nie starczyć Ci siły. Powodzenia!