Agnieszka Kozdroń

PEWNOŚĆ SIEBIE

Praktyczny workbook
rozwijający wysokie poczucie
własnej wartości

AKSON

AKSON Agnieszka Kozdroń
Pewność siebie. Praktyczny workbook rozwijający wysokie poczucie własnej wartości

Copyright © Agnieszka Kozdroń
Wszelkie prawa zastrzeżone.

Informacja o prawach autorskich i licencji

Niniejszy workbook stanowi utwór chroniony prawem autorskim zgodnie z ustawą z dnia 4 lutego 1994 r. o prawie autorskim i prawach pokrewnych oraz innymi obowiązującymi przepisami prawa (Dz.U. z 2025 r. poz. 24).

Bez uprzedniej pisemnej zgody autorki zabronione jest w szczególności:
- kopiowanie, powielanie lub rozpowszechnianie całości lub fragmentów publikacji,
- publikowanie materiałów w Internecie, mediach społecznościowych oraz na stronach internetowych,
- usuwanie zabezpieczeń pliku lub dokonywanie jego modyfikacji,
- tworzenie opracowań, materiałów szkoleniowych lub innych publikacji z wykorzystaniem całości lub fragmentów workbooka,
- wykorzystywanie treści do celów komercyjnych.

Publikacja przeznaczona jest wyłącznie do osobistego użytku nabywcy w zakresie dozwolonego użytku osobistego określonego przepisami prawa.

Niniejszy workbook jest autorskim materiałem edukacyjno-rozwojowym chronionym przepisami prawa autorskiego. Zakup materiału uprawnia do korzystania z niego na własne potrzeby edukacyjne i rozwojowe. Użytkownik może pobierać, drukować i wypełniać workbook oraz wielokrotnie korzystać z jego treści w ramach indywidualnej pracy. Licencja nie obejmuje prawa do rozpowszechniania, odsprzedawania, publikowania, udostępniania osobom trzecim ani wykorzystywania materiału w celach komercyjnych lub szkoleniowych bez uprzedniej zgody podmiotu uprawnionego. Zabronione jest również przedstawianie materiału lub jego części jako własnego opracowania, a także kopiowanie i przetwarzanie jego treści w sposób naruszający prawa autorskie.

Wykorzystanie przez systemy AI

Zabrania się wykorzystywania całości lub fragmentów niniejszej publikacji do trenowania modeli sztucznej inteligencji, tworzenia baz danych, indeksowania, magazynowania, przetwarzania, generowania opracowań lub dalszego udostępniania treści bez uprzedniej pisemnej zgody autorki. Naruszenie praw autorskich może skutkować odpowiedzialnością cywilną i karną przewidzianą obowiązującymi przepisami prawa.

Autor tekstów, koncepcji, ćwiczeń, schematów i rysunków: Agnieszka Kozdroń

Materiały wizualne stworzone na podstawie autorskiej koncepcji Agnieszki Kozdroń z wykorzystaniem narzędzia ChatGPT.

Szanowny Czytelniku

Każdego dnia podejmujemy wiele decyzji. Niektóre są małe i niemal niezauważalne, inne zmieniają kierunek naszego życia. Wśród nich jest jednak jedna decyzja, o której często zapominamy – decyzja, by zatrzymać się na chwilę i wybrać siebie.

Ten workbook powstał po to, aby pomóc Ci spojrzeć na siebie z większą życzliwością. Nie po to, aby Cię zmieniać, lecz aby pomóc Ci dostrzec to, co już w Tobie jest. Twoje zasoby, Twoją wartość, Twoją sprawczość i możliwości, które często pozostają ukryte pod codziennym pośpiechem, obowiązkami i przyzwyczajeniami.

Jesteś ważny. Twoje życie jest wartością – dla Ciebie i dla innych. Czasami jeden uśmiech, jedno dobre słowo lub jeden świadomy wybór potrafią zmienić więcej, niż nam się wydaje. Im lepiej poznajemy siebie, tym łatwiej troszczymy się o własne życie i z większym szacunkiem dostrzegamy wartość życia drugiego człowieka.

Każdy z nas doświadcza chwil zwątpienia, zmęczenia i smutku. W takich momentach warto przypomnieć sobie, ile dróg już przeszliśmy i jak wiele wyzwań udało nam się pokonać. Nie trzeba zrobić wszystkiego od razu. Czasami wystarczy zatrzymać się, złapać oddech i zrobić jeden kolejny krok.

Mam nadzieję, że ćwiczenia zawarte w tym workbooku pomogą Ci częściej dostrzegać to, co w Tobie dobre, budować poczucie własnej wartości i świadomie tworzyć życie, które będzie bardziej zgodne z Tobą.

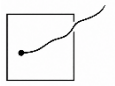
Dziękuję, że poświęciłeś ten czas sobie.

Życzę Ci wielu chwil spokoju, ciekawości i odkrywania tego, co już od dawna jest Twoją siłą.

Agnieszka Kozdroń



I. Najważniejsze jest teraz



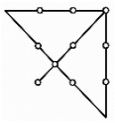
Poczucie „tu i teraz" pozwala z dystansem myśleć o przeszłości i spokojniej patrzeć w przyszłość. Czasami jedno wydarzenie z przeszłości sprawia, że wciąż do niego wracasz myślami. Trudniej wtedy skoncentrować się na tym, co dzieje się dzisiaj. To ćwiczenie pomoże Ci zrobić krok do przodu, do chwili bieżącej. Dzięki temu ćwiczeniu skoncentrujesz się bardziej na tym, co jest dla Ciebie ważne dzisiaj.



To ćwiczenie pomoże Ci odzyskać poczucie wpływu i dostrzegać więcej możliwości działania.

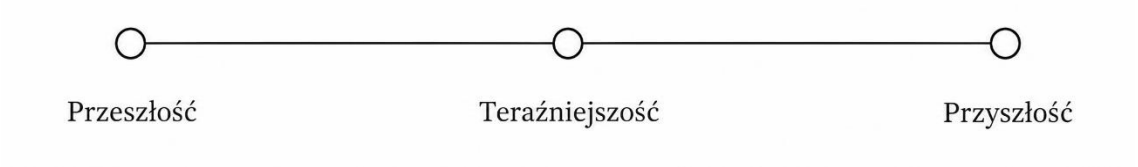
Zamknij oczy.
Wykonaj trzy spokojne oddechy.
Wyobraź sobie drogę.
Jest bezpieczna, spokojna i szeroka.
Idziesz nią swoim tempem.
Przed sobą widzisz cel.
Z każdym krokiem coraz bardziej czujesz, że jesteś tutaj.

Jesteś OK, taki jaki jesteś TU I TERAZ!



Ćwiczenie. Popatrz na wykres poniżej. Intuicyjnie zaznacz miejsce, w którym dzisiaj jesteś. Nie zastanawiaj się długo. Wybierz to, co czujesz.

1. Przeszłość, wszystko to co dzisiaj jest już wspomnieniem.
2. Teraźniejszość, to chwila TU I TERAZ.
3. Przyszłość, to o czym marzysz i to co pragniesz zrealizować.



Zastanów się, patrząc na wykres gdzie teraz jesteś.

W przeszłości? Jeżeli tak, co Cię zatrzymało? ……

Jak się z tym czujesz? ……

W teraźniejszości?

Jak czujesz się TU I TERAZ? ……..……..

W przyszłości? Pomyśl czego dzisiaj unikasz, że wolisz marzyć niż działać?

……

Czasami obraz zmienia sposób myślenia i reagowania, dlatego też świadomie zaznacz miejsce, w którym jesteś dzisiaj. Przeszłość pozostanie częścią Twojej historii. Sam stworzysz przyszłość. Teraz daj sobie chwilę, żeby stanąć tutaj — w teraźniejszości.

To właśnie TU i TERAZ, możesz podejmować decyzje.





Refleksja. Napisz o trzech dzisiejszych decyzjach, które udało Ci się skutecznie zrealizować.

……..

……..

……..



Świadomość. Napisz o trzech emocjach, które pojawiają się gdy w jednym dniu udaje Ci się zaplanować i zrealizować cele.

……..

……..

……..



Trening. TU i TERAZ, to myśl, która pozwala na skoncentrowanie się na dzisiejszych zadaniach, pozwala też na ich rozwiązywanie. Wybierz jedno zadanie, które powinno być zrobione dzisiaj i je wykonaj.

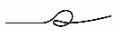
Zastanów się i wybierz tylko jedną czynność, którą możesz wykonać dzisiaj. Zacznij od czegoś małego.

…….



DECYDUJ! Jutro znowu będziesz mieć wybór. Ale dzisiaj wystarczy jeden krok.

Decyduję, że dzisiaj zrobię ……..……..



Ciekawostka

Badania pokazują, że osoby, które potrafią koncentrować się na bieżącym rozwiązywaniu problemów, częściej wykorzystują swoją kreatywność i łatwiej znajdują właściwe rozwiązania.[1]

[1] Harvard Business Essentials (2005) Zarzadzanie kreatywnością i innowacją. Konstancin–Jeziorna: Wydawnictwo MT Biznes Sp. z o.o., s. 123.



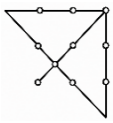
II. Poczucie własnej wartości

Poczucie własnej wartości nie polega na tym, że jesteś lepszy od innych. Polega na tym, że przestajesz wątpić, że jesteś wystarczający. Od najmłodszych lat słyszymy różne oceny. Z czasem łatwo uwierzyć, że to one mówią, kim jesteśmy. A przecież żadna ocena nie określa naszej wartości jako człowieka. Najczęściej nie zastanawiamy się nad znaczeniem oceny i zapominamy, że nie powinna decydować o tym kim jesteśmy i jak się czujemy. Patrząc wstecz możesz zauważyć, że dawna sytuacja do dzisiaj wpływa na sposób w jaki postrzegasz siebie. To ćwiczenie pomoże Ci spojrzeć na siebie z innej perspektywy.

Zamknij oczy.

Weź spokojny oddech.
Poczuj siebie.
Tu.
Teraz.
Jesteś dorosły.
Masz za sobą wiele doświadczeń.
Dokonywałeś wyborów.
I właśnie robisz kolejny krok.

Akceptujesz siebie.



Ćwiczenie. Życie nie jest idealne. Każdy z nas doświadcza sukcesów i trudności. To one razem tworzą historię naszego życia. Poczucie własnej wartości nie rodzi się z doskonałości. Rodzi się z doświadczeń, które przeżyliśmy i znaczeń, jakie im nadajemy. To na co masz wpływ to na odkrycie poczucia własnej wartości. Zawsze było w Tobie, teraz ubierzesz je w słowa. Zaznacz swoje wybory.

☐ jak każdy mam mocne i słabe strony

☐ potrafię mówić TAK i potrafię mówić NIE

☐ potrafię podejmować własne decyzje

☐ odczuwam dumę z własnych osiągnięć

☐ zrealizowałem wiele małych i dużych celów

☐ postrzegam siebie realnie

☐ dostrzegam zmiany z każdym mijającym rokiem

☐ dostrzegam różne możliwości działania

☐ czuję, że mam wpływ

☐ potrafię uczyć się na swoich doświadczeniach

Poczucie własnej wartości nie powstaje w jednej chwili. Tworzy się przez całe życie. Z doświadczeń, decyzji, odwagi, prób i codziennych wyborów.

Stwórz własne poczucie wartości, koncentrując się na doświadczeniach, okaż sobie szacunek i życzliwość, pomyśl, że życie niesie w sobie wiele znaczeń.

Zacznij teraz. Moje poczucie własnej wartości tworzyły doświadczenia: ……

…….

…….

…….

…….

…….

Dzięki nim, jestem bardziej ……..

…….

…….



Refleksja. Napisz trzy sytuacje, w których poradziłeś sobie z trudną sytuacją.

……..……

……..……

……..……



Świadomość. Opisz jedną sytuację w której wykorzystałeś myślenie i pomyślnie rozwiązałeś problem.

……..……..



Trening. Wieczorem zatrzymaj się na chwilę i odpowiedz sobie na trzy pytania.

Co się udało? ……..

Co sprawiło Ci radość? …….

Co planujesz jutro? ……



DECYDUJ! Każdego dnia możesz tworzyć lub wzmacniać swoje poczucie własnej wartości. Wybierz jak?

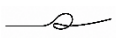
☐ ufanie sobie

☐ odpowiedzialność za siebie

☐ akceptacja siebie

☐ wiara w siebie

☐ szacunek dla siebie



Ciekawostka

Czasami największą przeszkodą w budowaniu poczucia własnej wartości nie są opinie innych, ale własne przekonanie, że nie zasługujemy na dobre życie.[2]

[2] Branden N. (2014) 6 Filarów poczucia własnej wartości. Łódź: Wydawnictwo JK., s. 33.



III. Relacje mają znaczenie

Potrzebujemy innych ludzi. To właśnie relacje często dodają nam siły w trudnych chwilach, ale również pozwalają cieszyć się sukcesami. Nie zawsze jednak dostrzegamy osoby, które naprawdę nam sprzyjają. Czasami przyzwyczajamy się do słów, które zamiast wzmacniać – osłabiają. W tym ćwiczeniu nauczysz się słuchać nie tylko słów, ale również tego, jakie znaczenie ze sobą niosą. Dzięki dwóm prostym wskazówkom rozwiniesz umiejętność rozumienia znaczeń, koncentrując się na sensie wypowiedzi. Już teraz pomyśl, czy słowa wypowiadane przez innych niosą z sobą możliwości czy tworzą blokady.

To ćwiczenie związane jest z umiejętnością słuchania.
Zamknij teraz oczy.
Staraj się skoncentrować na dźwiękach, które w tej chwili docierają do Ciebie.
Spróbuj odkryć, skąd dochodzą?

Ćwiczenie. Przez siedem dni słuchaj uważnie osoby, z którą najczęściej rozmawiasz. Zwracaj uwagę, czy jej słowa dodają Ci energii, czy raczej ją odbierają. W tym ćwiczeniu pamiętaj, że wchodzisz w rolę obserwatora. Nie oceniaj tych słów, nie komentuj. Po prostu je zauważ, zapewne od zawsze osoby te używały takiego języka, natomiast Ty nie zwracałeś na to uwagi. To, jak ktoś z Toba rozmawia, więcej mówi o jego sposobie patrzenia na świat niż o Tobie.

Pomyśl o osobie z którą masz najczęstszy kontakt, napisz jej imię:

……

przez pierwszy dzień, uważnie słuchaj jej wypowiedzi, przy każdym pozytywnym wspierającym zdaniu, postaw w rubryce „+”, przy każdej krytycznej, negatywnej, oceniającej wypowiedzi, postaw „-”. Wieczorem zrób bilans, popatrz uważnie na ilość „+” i ilość „-”.

Komunikaty pozytywne, wspierające, wzmacniające	Komunikaty negatywne, deprecjonujące, oceniające, pesymistyczne

Pomyśl:

Jak się z tym czujesz:

……

Jakie emocje pojawiły się po podsumowaniu:

……

Jakie teraz myślisz o tej relacji:

……

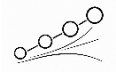
Wejdź w rolę obserwatora, dla każdej ważnej dla siebie relacji. Po tygodniu, spójrz uważnie na swoje obserwacje i zauważ osoby na prawdę Ci życzliwe, wspierające, pozytywne.

…….



Refleksja. Przez jeden dzień posłuchaj również siebie. Jakich słów najczęściej używasz wobec siebie?

……...……..



Świadomość. Słowa mają znaczenie, często ich nie zauważamy jednak trafiają do pamięci i wpływają na sposób, w jaki myślimy o sobie i innych, dlatego tak ważne jest by tworzyć przyjazny świat słów, które słyszymy i które wypowiadamy. Pomyśl o jednej sytuacji, w której pozytywne, wspierające słowa, pomogły Ci w trudnym doświadczeniu. Napisz, dlaczego było to dla Ciebie ważne?

……...……..



Trening. Każdego dnia, świadomie dobieraj słowa, które mówisz do siebie i do innych. Twórz możliwości budowania wartościowych relacji. Zastanów się

Jakie jedno słowo chciałbyś częściej mówić do siebie? ……

Jakie jedno słowo chciałbyś częściej mówić bliskim? ……..



DECYDUJ! Słowa nic nie kosztują, a mogą zostać z drugim człowiekiem na całe życie. Wybierz z poniższej listy słowa, stwierdzenia, które najlepiej będą służyły wspieraniu Twoich relacji.

☐ doceniam to, co robisz

☐ jesteś w tym bardzo dobra / dobry

☐ jesteś inteligentna / inteligentny

☐ dziękuję za wsparcie

☐ jesteś empatyczna / empatyczny

☐ jesteś pracowita / pracowity

☐ jesteś życzliwa / życzliwy

☐ przy Tobie czuje się dobrze

☐ ……

Ciekawostka

Kiedy zwracamy uwagę na to co mówi rozmówca, na emocje i znaczenie wypowiadanych słów, możemy odkryć jego prawdziwą intencję.[3]

[3] Branden N. (2014), s. 14.