

MOJE TALENTY

K

Z poniższej listy wybierz te określenia, które pasują do Ciebie. Zastanów się w jaki sposób dbasz o te talenty, jak wykorzystujesz je w swoim życiu.

AKTYWNA AMBITNA PILNA STARANNA
NIEZALEŻNA ZMOTYWOWANA
PEŁNA ENERGII TROSKLIWA ODDANA
PRZYJACIELSKA DOBRA MIŁA UCZYNNA
OPIEKUŃCZA ZAANGAŻOWANA
NASTAWIONA NA REZULTATY
PEWNA SIEBIE STANOWCZA
LUBIĄCA RYZYKO NIEZAWODNA LOJALNA
WIARYGODNA ODPOWIEDZIALNA
ZAINTERESOWANA CIEKAWA
LUBIĄCA ODKRYWAĆ NOWE RZECZY
MARZYCIELKA PEŁNA NADZIEI KREATYWNA
OBDARZONA WYOBRAŹNIĄ
LUBIĄCA SZCZEGÓŁY
DOBRA ORGANIZATORKA SYSTEMATYCZNA
PRZESTRZEGAJĄCA REGUŁ OTWARTA
TOWARZYSKA
OBDARZONA POCZUCIEM HUMORU
DOBRA PRZYJACIÓŁKA



Spis treści

0. Wstęp	7
1. Moje logo	8-10
MOTYWACJA	11-37
Motywacja - instrukcja	11
2. O mnie	12-16
3. Czym jest dla mnie motywacja	17
4. Motywacja zewnętrzna i wewnętrzna na przykładach	18-19
5. Motywacja zewnętrzna i wewnętrzna – moje przykłady.....	20
6. Termometr mojej motywacji.....	21
7. Motywujące słowa	22
8. Cytaty o motywacji	23
9. Wykreślana motywacyjna	24
10. Pytania motywacyjne	25-27
11. Co sprzyja motywacji + plakat	28-29
12. Identyfikacja demotywatorów	30
13. Motywacyjna playlista	31
14. Speed dating z motywacją	32
15. Gra – odkryj swój potencjał	33-37
MOTYWACJA DO NAUKI	38-45
Motywacja do nauki - instrukcja	39-40
16. Jak się uczyć? + karta pytań	41-42
17. Co sprzyja nauce + plakat	43-44
18. Metody na wyciszenie	45
KWESTIONARIUSZE	46-53
Kwestionariusze - instrukcja	47-49
19. Skala podstawowych potrzeb psychologicznych	50-51
20. Inwentarz ciekawości	52
21. Skala prokrastynacji	53

Spis treści

PRZEKONANIA	54-67
Przekonania - instrukcja	55-59
22. Nastawieni na stałość czy nastawieni na zmienność	60
23. Moje idealne „ja”	61
24. Moje możliwości	62
25. Moje talenty	63-64
26. Moje przekonania	65
27. Moje centrum dowodzenia	66-67
FLOW	68-78
Flow - instrukcja	69-70
28. Kwestionariusz flow	71-72
29. Moje flow	73
30. Jak osiągnąć flow?	74
WARTOŚCI	75-84
Wartości - instrukcja	76
31. Pytania o wartości	77
32. Jakie wartości są dla mnie ważne?	78
33. Moje wartości	79-81
34. W ogrodzie wartości	82-84
WEWNĘTRZNY KRYTYK	85-94
Wewnętrzny krytyk - instrukcja	86-87
35. Gumką w krytyka	88
36. Nowa nazwa dla krytyka	89
37. Słowa przyjaciela	90
38. Muszę czy chcę – skutki różnych sformułowań	91
39. To tylko słowa	92-93
40. Akcentuj pozytywy	94

Spis treści

CEL	95-114
Cel - instrukcja	96-98
41. Co chciałbym zmienić?	99
42. Koło emocji	100
43. Możliwe konsekwencje	101-103
44. Drabina marzeń	104-105
45. SMART znaczy „sprytny”	106-107
46. Katalog nagród	108
47. Nagroda dla mnie	109
48. Pytania o cel	110-114
WIZUALIZACJE	115-122
Wizualizacje - instrukcja	116-118
49. Przyszłość najlepsza z możliwych	119
50. Moje zamówienie	120
51. Rachunek z restauracji „Życie”	121
52. Pięć momentów	122
53. Złamane serce	123
54. Pytania filozoficzne	124-126
55. Moje miesięczne cele	127
56. Pomocne zdania	128-131
57. Plakat motywacyjny	132
Notatki	133



W ogrodzie wartości

Wartości, które wyznajemy, są jak kwiaty w ogrodzie. Jeśli je pielęgnujemy, stają się piękne i silne. Zastanów się, w jaki sposób możesz rozwijać pięć najważniejszych dla Ciebie wartości (możesz skorzystać z listy wartości z poprzedniego ćwiczenia). Poniższe pytania pomogą Ci podjąć konkretne kroki umożliwiające pielęgnowanie tych wartości.

1. Moja wartość nr 1

(wstaw nazwę najważniejszej dla Ciebie wartości)

2. Co oznacza dla mnie:

(wstaw nazwę najważniejszej dla Ciebie wartości)

3. Co byłoby dla mnie i dla innych ludzi wskazówką, znakiem, że realizuję tę wartość na co dzień?

4. Które codzienne aktywności pozwoliłyby mi realizować tę wartość?

1. Moja wartość nr 2

(wstaw nazwę najważniejszej dla Ciebie wartości)

2. Co oznacza dla mnie:

(wstaw nazwę najważniejszej dla Ciebie wartości)

3. Co byłoby dla mnie i dla innych ludzi wskazówką, znakiem, że realizuję tę wartość na co dzień?

4. Które codzienne aktywności pozwoliłyby mi realizować tę wartość?

Motywacja zewnętrzna i wewnętrzna

Zastanów się i zaznacz, które zachowania są przejawem motywacji zewnętrznej (MZ), a które motywacji wewnętrznej (MW).

Motywacja zewnętrzna powstaje w wyniku zachęt i nacisków innych osób. Często wiąże się z nagrodami i karami.
Motywacja wewnętrzna ma źródło w Tobie. Pojawia się, gdy wykonywana przez Ciebie czynność sprawia Ci przyjemność i daje satysfakcję.

Kasia uwielbia rozwiązywać krzyżówki, robi to dla własnej satysfakcji.

Antek sprząta w swoim pokoju tylko dlatego, że się boi, że rodzice zabronią mu korzystać z telefonu.

Igor zgadza się iść do klasy o profilu matematycznym po wielu naciskach rodziców, chociaż od zawsze marzył o szkole plastycznej.

Patryk nie lubi zwierząt, ale mama ciągle mu przypomina, jak dobrze w podaniu o stypendium wygląda wpis o wolontariacie, więc co sobota rano zawozi go do pobliskiego schroniska.

Ewa poprawia swoje oceny na koniec semestru, bo rodzice obiecali jej drogi wyjazd w góry za wysoką średnią.

Gumką w krytyka

Negatywne myśli na swój temat rosną niczym śniegowa kula. Jedna negatywna myśl przeradza się w demotywuujący monolog wewnętrznego krytyka, który hamuje nasze działania. Pierwszym krokiem do nauczenia się, jak być dla siebie dobrym, jest zauważenie, kiedy wewnętrzny krytyk się aktywuje. Wykorzystaj do tego gumkę recepturkę bądź bransoletkę. Gdy zauważysz, że do głosu dochodzi wewnętrzny krytyk, przełóż bransoletkę na drugą rękę. To proste działanie pomoże Ci przerwać pędzącą lawinę negatywnych myśli na swój temat. Zastanów się, w jaki inny sposób możesz zatrzymać nie mile i negatywne komentarze wewnętrznego krytyka.

**Moje pomysły na uciszenie
wewnętrznego krytyka:**

eeee

eeee

eeee

eeee

eeee

eeee

eeee

eeee

eeee

eeee

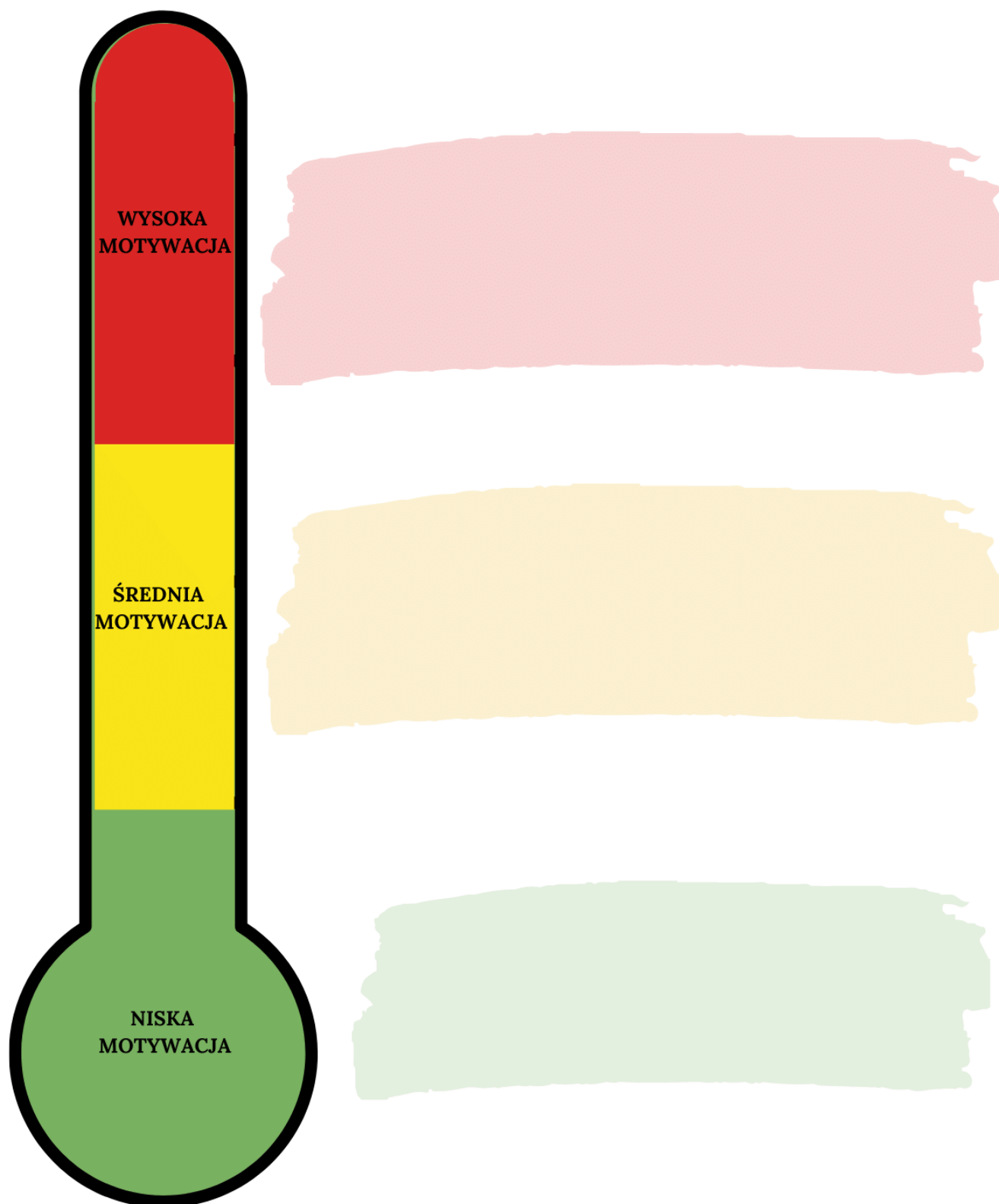
eeee

eeee

Termometr mojej motywacji

Wymień, które działania wykonujesz z niską motywacją,
które ze średnią, a które z wysoką.

Zastanów się, czego potrzebujesz, żeby zadania z kategorii „niska motywacja”
w przyszłości zapisać w kategorii „wysoka motywacja”.



WYKRĘŚLANKA "MOTYWACJA"

A	Y	K	U	W	O	O	D	B	K	U	Y	D	Z	W	P	L	A	D	L	T	H		
F	S	O	Y	F	D	G	C	Z	L	A	K	Z	D	J	W	O	N	H	P	R	G	Z	
H	R	T	W	K	W	U	Z	O	U	R	C	N	M	F	H	C	K	B	T	E	U	K	
G	Y	P	I	A	K	R	E	A	T	Y	W	N	O	Ś	Ć	T	K	J	O	C	M	K	
K	A	L	H	H	F	L	K	O	D	T	F	S	F	E	L	G	C	K	F	M	S	B	
D	Z	I	A	Ł	A	N	I	E	N	A	I	T	S	B	Y	D	U	W	Y	Z	G	T	
P	E	P	B	B	M	Y	C	W	U	L	Y	E	A	I	P	D	U	S	J	S	N	A	M
H	U	F	E	C	N	L	A	F	T	B	P	G	Ł	G	Z	A	F	W	G	H	C	B	
A	Z	R	D	Z	A	A	N	G	A	Ż	O	W	A	N	I	E	W	R	W	J	K	F	
Y	E	O	T	U	P	B	I	F	L	E	M	K	T	T	N	E	L	U	O	J	W	O	
J	P	T	F	Z	G	N	E	N	E	R	G	I	A	Z	S	S	A	S	W	L	D	W	
R	C	S	U	M	A	C	P	T	N	R	D	L	W	J	P	K	P	U	Z	G	J	R	
H	Y	O	J	O	D	G	S	D	T	I	F	W	Y	S	I	Ł	E	K	D	S	E	M	
A	P	U	B	F	B	F	L	Z	E	R	W	W	N	C	R	O	P	C	J	B	A	T	
D	P	M	F	K	O	Z	K	F	S	D	F	R	E	L	A	C	J	E	M	P	Z	M	
U	S	M	Y	T	I	M	Y	B	L	R	P	R	P	C	C	W	Y	S	W	O	N	F	
E	D	K	N	A	F	K	D	U	Y	Y	W	E	I	I	J	M	Y	H	Y	M	O	C	
F	K	A	T	Y	T	R	P	M	T	H	U	E	R	N	A	G	R	O	D	Y	E	E	
F	S	L	L	Z	A	E	W	O	E	A	L	Z	A	H	P	R	U	K	S	W	L	L	
P	M	U	W	J	N	I	J	Y	N	I	D	Y	N	W	Z	L	I	S	W	Ł	Z	M	
F	R	Y	Z	Z	E	I	O	P	L	S	B	O	U	Y	S	K	B	L	A	W	E	P	
N	H	B	D	H	F	D	E	G	M	T	A	B	J	K	U	Y	I	D	K	T	Z	Z	

MOC
 SIŁA
 CEL
 POMYSŁ
 NAWYK
 ENERGIA
 SUKCES
 DZIAŁANIE
 TALENT
 INSPIRACJA
 OCZEKIWANIE
 KREATYWNOŚĆ
 RELACJE
 ZAAANGAŻOWANIE
 WYSIĘK
 KARY
 NAGRODY



Pytania motywacyjne

**JAKĄ WARTOŚĆ MA
DLA CIEBIE CEL,
KTÓRY CHCESZ
ZREALIZOWAĆ
W NAJBLIŻSZEJ
PRZYSZŁOŚCI?**

**W JAKI SPOSÓB
BĘDZIESZ
ŚWIĘTOWAĆ SWÓJ
SUKCES/ SWOJE
ZWYCIĘSTWO?**

**W JAKI SPOSÓB
BĘDZIESZ
ŚWIĘTOWAĆ
REALIZACJĘ
ZAŁOŻONEGO
PRZEZ SIEBIE
CELU?**

**W JAKI SPOSÓB
TWÓJ
ZREALIZOWANY
CEL PRZYCZYNIŁBY
SIĘ DO ROZWOJU
ŚWIATA?**

**CO W TYM CELU
POKAZUJESZ, ZA
CZYM SIĘ
OPOWIADASZ?**

**CO SPRAWIA, ŻE
NIE PRZESTAJESZ
DZIAŁAĆ, BY
OSIĄGNĄĆ
ZAŁOŻONY CEL?**

**CO NAPRAWDĘ CIĘ
EKSCYTUJE
W WYBRANYM
CELU?**

**JAK MYŚLISZ,
CZY JEST COŚ
W CELACH
INNYCH, CO
PASUJE DO
TWOJEGO CELU?**

**JAKA CZĘŚĆ TEGO
CELU ODNOSI SIĘ
DO TWOICH
MARZEŃ?**

**GDYBYŚ
MIAŁ/MIAŁA CAŁY
CZAS ENERGIE
I PIENIĄDZE, CO
BYŚ ZROBIŁ/
ZROBIŁA?**

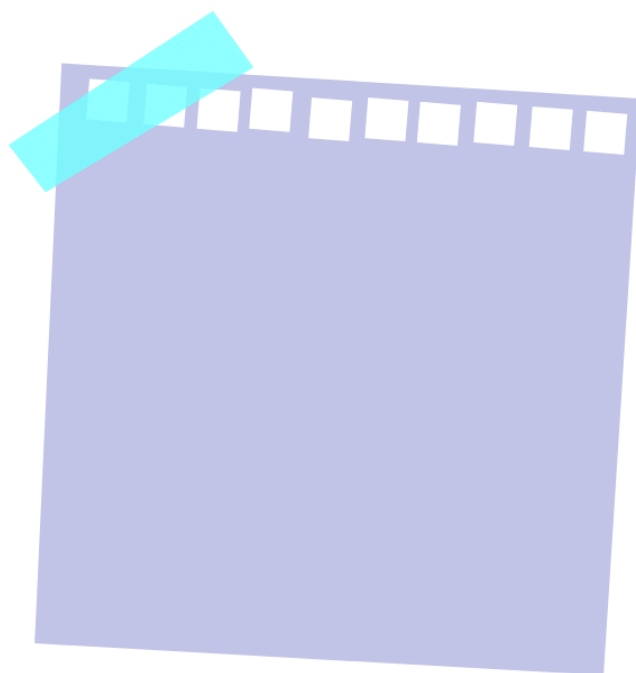
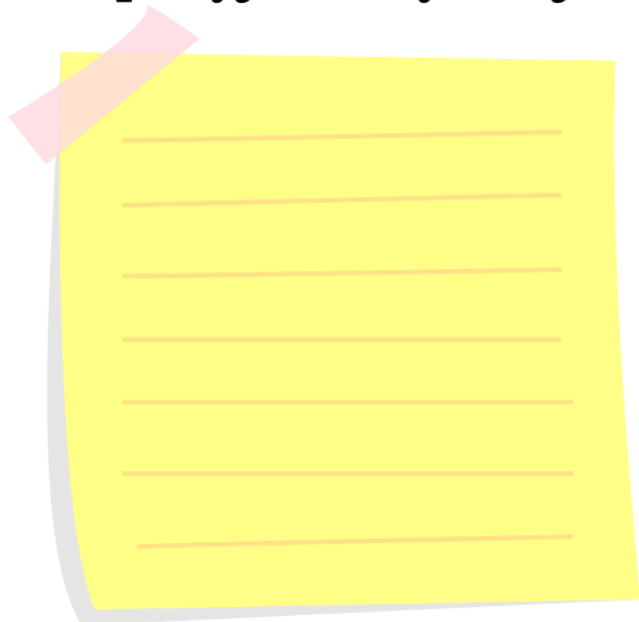
**DLACZEGO TEN
CEL JEST DLA
CIEBIE WAŻNY?**

**CZEGO
CHCIAŁBYŚ/
CHCIAŁABYŚ
DOŚWIADCZYĆ?**

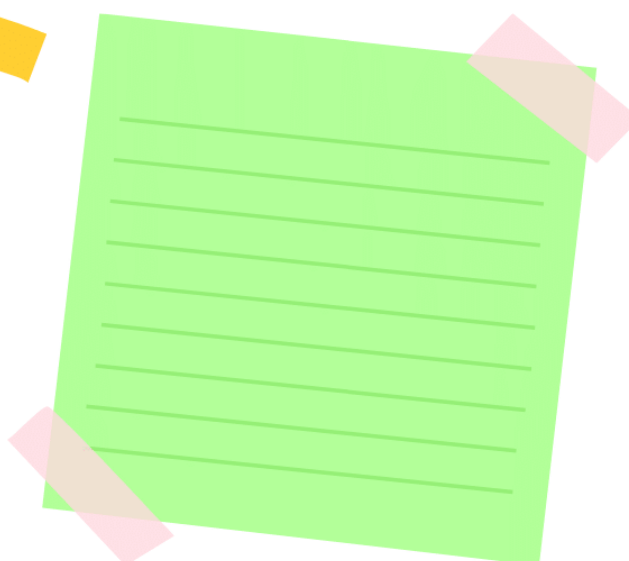
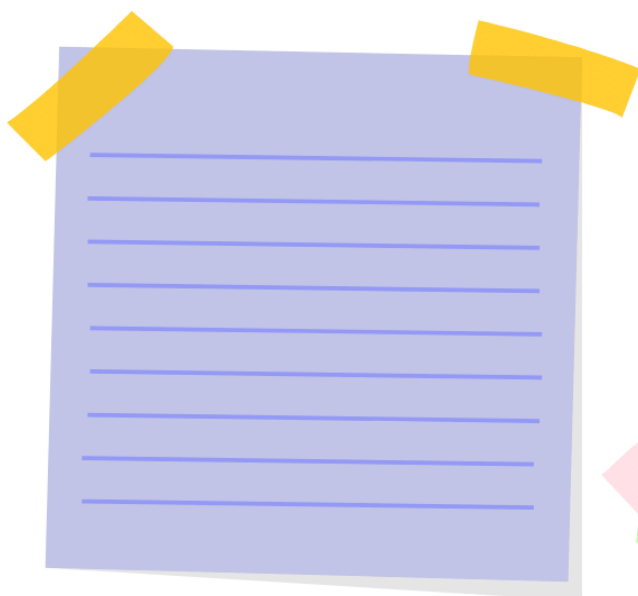
CO SPRZYJA MOTYWACJI

Zastanów się i wypisz, jakie aktywności sprzyjają motywacji, a jakich lepiej unikać. Które z aktywności sprzyjających motywacji znajdują się w Twoim harmonogramie dnia, a które planujesz wprowadzić?

Co sprzyja motywacji?



Co nie sprzyja motywacji?





Jak się uczyć?

Korzystając z analizy SOFT, spróbuj zbadać własny sposób uczenia się.
Skorzystaj z karty pytań, by ułatwić sobie pracę.



	Ocena pozytywna	Ocena negatywna
Stan – jak jest? (w danym momencie)	Satysfakcje	Błędy
Potencjał – w odniesieniu do przyszłości	Szanse	Zagrożenia

Pytania filozoficzne

Czy czas ma początek albo koniec?

Czy ludzie mogą się zmienić?

Czy nasz wszechświat istnieje naprawdę?

Czy istnieje tylko jeden wszechświat?

Czy potrzeby nielicznych są ważniejsze od potrzeb wielu?

Czy zwierzęta mają duszę?

Czy wolna wola naprawdę istnieje?

W jaki sposób wyjaśniłbyś/ wyjaśniłabyś pojęcie „świadomość”?

