

# O TOBIE



**1. Ja otwarte -  
Ja wiem i inni wiedzą o  
mnie**

**2. Ja nieświadome -  
Inni wiedzą, ja tego nie  
wiem o sobie**

**4. Ja ukryte -  
tylko Ty wiesz to o sobie**

**3. Ja nieznanne -  
nikt o tym nie wie, nawet  
ja**

# INSTRUKCJA



**TO NARZĘDZIE SŁUŻY DO ZOBRAZOWANIA ORAZ  
PODNOśZENIA STOPNIA SAMOśWIADOMOśCI I  
ZROZUMIENIA SIEBIE.**

**Wskaż od trzech do ośmiu osób, które będą źródłem informacji na Twój temat. Niech każda z osób wybierze z załączonej listy sześć, które najlepiej Cię opisują. Oprócz tego, Ty sama również wybierz z listy te cechy, które wg Ciebie najlepiej Cię opisują.**

**Jak już zbierzesz po 6 cech od każdej wybranej osoby wpisze je do powyższej tabeli wg zasady:**

- w oknie nr 1 (ja otwarte) wpisz określenia, które wskazała osoba z Twojego otoczenia oraz Ty sama.
- w oknie nr 2 (ja nieświadome) wpisz określenia, które wybrały osoby z Twojego otoczenia, ale nie Ty.
- w oknie nr 3 (ja ukryte) wpisz określenia, które Ty wybrałaś i nikt inny.
- w oknie nr 4 (ja nieznanne) wpisz określenia niewybrane ani przez Ciebie, ani przez osoby, które o to poprosiłaś.

**Jak wypełnisz tabelę, zadaj sobie następujące pytania:**

- jak myślisz, dlaczego tak jesteś postrzegana? (okno nr 2)
- jak to się dzieje, że inni nie wiedzą tego o Tobie? (okno nr 4)



# OKREŚLENIA

**Wybierz 6 określeń najlepiej pasujących według Ciebie, a jeśli jakiegoś określenia brakuje, dopisz je.**

Asertywność  
Bystrość  
Cierpliwość  
Czułość  
Dociekliwość  
Dojrzałość  
Dowcip  
Duma  
Dzielność  
Dostojność  
Dostosowywanie się  
Energiczność  
Hojność  
Idealizm  
Inteligencja  
Introwersja  
Logiczność  
Mądrość  
Naiwność  
Nerwowość  
Nieśmiałość  
Niezależność  
Niezawodność  
Opiekuńczość  
Otwartość

Pogodność  
Pomysłowość  
Przyjacielskość  
Radość  
Refleksyjność  
Religijność  
Roztropność  
Samoświadomość  
Sentymentalność  
Serdeczność  
Skromność  
Skrytość  
Solidność  
Spokój  
Spontaniczność  
Spostrzegawczość  
Spryt  
Śmiałość  
Tolerancyjność  
Uczynność  
Uzdolnienie  
Wesołość  
Wpływowość  
Wrażliwość  
Współczucie  
Wyczulenie

Wyrozumiałość  
Zaufanie  
Złożoność  
Zorganizowanie  
Zrelaksowanie  
Życzliwość



# MOJA OSOBOWOŚĆ

Wypisz trzy słowa, które Cię opisują

Co lubię, cenię w sobie?

Moje silne strony, które mogą mi pomóc osiągnąć cel

Moje słabsze strony, które mogą mi utrudnić osiągnięcie celu

Co się zmieni jeśli podejmę wyzwanie osiągnięcia mojego celu?

Jakie mogą pojawić się zagrożenia, ryzyka, kiedy osiągnę swój cel?

Co mnie przeraża?

Co mnie fascynuje?

Co sprawia, że czuję się szczęśliwa?



# MOJA OSOBOWOŚĆ

Uzupełnij powyższą tabelę. Możesz za cel przyjąć poprawa samooceny.

Przyjrzyj się temu, co widzisz i zastanów się, czy pojawiły się elementy, które Cię zaskoczyły?

Popatrz na słabości, które wypisalaś i zadaj sobie następujące pytania:

- czy ta opinia jest oparta na faktach?
- kiedy tak o sobie myślę, to czy to chroni moje życie i zdrowie?
- kiedy tak o sobie myślę - czy ta opinia o mnie samej pozwala mi realizować moje bliższe i dalsze cele?
- czy ta opinia o mnie samej pozwala mi unikać konfliktów wewnętrznych i konfliktów z otoczeniem?
- czy ta opinia o mnie samej pozwala mi czuć się w sposób przez mnie pożądanym, bez zażywania substancji psychoaktywnych, np alkoholu, czy narkotyków?

Te same pytania zadaj sobie w kontekście wypisanych zagrożeń i ryzyk.