# AKCEPTUJĘ SAMEGO SIEBIE

**Co to jest samoakceptacja?**

**SAMOAKCEPTACJA**– postawa zaufania, wiary i szacunku dla samego siebie. Wyraża się

w uczuciach, jakie do siebie żywimy.

**JAK BUDOWAĆ SAMOAKCEPTACJĘ?**

1. **Zaakceptuj swoje ograniczenia**
2. **Stawiaj sobie realne cele**
3. **Poznaj własne potrzeby i aspiracje**
4. **Słuchaj swoich uczuć**
5. **Daj sobie prawo do pomyłek**
6. **Podejmując decyzje – rozważ ich konsekwencje**
7. **Dbaj o siebie**
8. **Doceń swój indywidualizm**
9. **Akceptuj odmienność innych**
10. **Bądź otwarty na zmiany**
11. **Dbaj o innych**
12. **Często się uśmiechaj!**

**ODPOWIEDZ NA PYTANIA**

**CO LUBIĘ W SOBIE?**

**W każdym z poniżej podanych obszarów wpisz po dwie cechy, które lubisz w sobie:**

**Wygląd zewnętrzny…………………………………………………………………………………**

**Uzdolnienia…………………………………………………………………………………**

**Charakter…………………………………………………………………………………**

**Relacje z innymi………………………………………………………………………………………**

**Świat uczuć………………………………………………………………………………………**

**Co inni lubią we mnie? – to pytanie skieruj do osoby , której ufasz. Poproś, aby wskazała jedną cechę ,którą w Tobie lubi z podanych wyżej kategorii.**