



# Moje wewnętrzne zasoby

**Ćwiczenie refleksyjne – odkryj i przyjrzyj się swoim mocnym stronom, wspierającym cechom i naturalnym talentom.**

## Po co to ćwiczenie?

Każdy z nas ma w sobie pewien **zbiór zasobów** – wewnętrzne siły, które pomagają radzić sobie z wyzwaniami, wspierają w codzienności i pozwalają wzrastać.

Czasem trudno je dostrzec, bo skupiamy się na tym, co jeszcze chcemy zmienić lub poprawić. To ćwiczenie jest zaproszeniem, by się zatrzymać i z uważnością przyjrzeć temu, co już w Tobie działa – Twoim mocnym stronom, cechom, które wspierają Cię w trudnych chwilach, oraz talentom, które przychodzą Ci naturalnie.

## Jak korzystać z ćwiczenia

1. Znajdź spokojne miejsce, weź kartkę lub otwórz ten plik na komputerze.
2. Zastanów się nad swoimi doświadczeniami – co Ci pomogło w trudnych momentach, co inni w Tobie cenią, co przychodzi Ci naturalnie.
3. Zaznacz na arkuszu lub wypisz cechy, które najlepiej Cię opisują.
4. Zapisuj spontanicznie – nie szukaj „idealnych” odpowiedzi.
5. Jeśli trudno Ci coś nazwać, pomyśl, co inni mówią o Tobie dobrego lub co im w Tobie imponuje (możesz również zapytać bliskich!).
6. Wróć do tej listy, gdy pojawią się wątpliwości lub gorsze dni – pomoże Ci przypomnieć sobie, że masz w sobie więcej siły, niż czasem myślisz.

## Moje mocne strony

Jakie cechy lub umiejętności pomagają Ci w codziennym życiu?

Co w sobie lubisz, z czego jesteś dumna/dumny?

### Przykłady (możesz zaznaczyć lub dopisać własne):

cierpliwość, empatia, uczciwość, odpowiedzialność, wrażliwość, kreatywność, wytrwałość, samodyscyplina, lojalność, zaufanie do siebie, odwaga, spokój, pogoda ducha, poczucie humoru, otwartość, troskliwość, punktualność, pracowitość, życzliwość, sumienność, refleksyjność, asertywność, samokontrola, optymizm, ciepło, chęć uczenia się, elastyczność, zaradność,

zaangażowanie, dobra organizacja, samoświadomość, autentyczność, estetyka, odpowiedzialność za własne wybory, umiejętność stawiania granic, zaangażowanie w rozwój, planowanie i przewidywanie, ciekawość świata, umiejętność uczenia się na błędach, myślenie logiczne, umiejętność podejmowania decyzji, zdolność do improwizacji, umiejętność przebaczenia, umiejętność cieszenia się małymi rzeczami, wrażliwość na potrzeby innych, szacunek do innych, zdolność budowania zaufania, poczucie wspólnoty.

### Moje mocne strony:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

### Cechy, które pomagają mi w trudnych chwilach

Pomyśl o momentach, gdy było Ci ciężko – co Ci wtedy pomogło?  
Jakie Twoje wewnętrzne cechy lub postawy pozwoliły Ci przetrwać?

#### Przykłady:

cierpliwość, determinacja, spokój, elastyczność, poczucie humoru, zdolność proszenia o pomoc, odporność psychiczna, zaufanie do siebie, nadzieja, racjonalność, opanowanie, uważność, zdolność szukania rozwiązań, wiara w sens, umiejętność odpuszczania, zdolność spojrzenia z dystansu, odwaga w proszeniu o wsparcie, akceptacja, wyrozumiałość wobec siebie, pokora, empatia, wrażliwość, wdzięczność, umiejętność odpoczynku, samowspółczucie, zdolność wyciągania wniosków, cierpliwe czekanie, wiara w zmianę, zdolność trzymania się rutyny, spójność wewnętrzna, umiejętność adaptacji do nowych warunków, dobra intuicja, uduchowienie,

umiejętność działania pod presją, planowanie i przewidywanie, umiejętność stawiania granic, odpowiedzialność za własne wybory, pracowitość, troska o siebie, szukanie rozwiązań w sobie i na zewnątrz.

### **Cechy, które pomagają mi w trudnych chwilach:**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

### **Talenty i umiejętności, które przychodzą mi naturalnie**

Jakie rzeczy przychodzą Ci z łatwością – takie, które dla innych bywają trudne?

Co robisz z przyjemnością, bez wysiłku, co sprawia, że czujesz „to moje”?

#### **Przykłady:**

słuchanie innych, wspieranie, rozumienie emocji, organizowanie, pisanie, planowanie, tworzenie, gotowanie, nauczanie, śpiewanie, malowanie, opowiadanie historii, prowadzenie rozmów, nawiązywanie kontaktów, rozwiązywanie problemów, występowanie publiczne, analiza, dbanie o porządek, opiekuńczość, cierpliwe tłumaczenie, praca w zespole, empatyczne reagowanie, obserwacja, uważność na detale, poczucie estetyki, myślenie strategiczne, techniczne zdolności, łączenie faktów, inicjatywa, intuicja, umiejętność uczenia się nowych rzeczy

## Moje talenty i umiejętności:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## Sytuacja, w której wykorzystałam/em swoje zasoby

Przypomnij sobie konkretną sytuację, w której Twoje cechy lub talenty Ci pomogły.  
Co wtedy zrobiłaś/eś? Jakie umiejętności lub postawy były kluczowe?

(np. „Kiedy miałam trudną rozmowę w pracy, pomogła mi empatia i spokój. Dzięki temu rozmowa przebiegła z szacunkiem i zrozumieniem.”)

### Opis sytuacji:

.....

.....

.....

.....

Zapamiętaj: Każdy z nas ma swoje słabości, ale one nie przekreślają naszej wartości ani tego, co potrafimy. Każdy z nas ma też własny, неповtarzalny zestaw zasobów – cech, doświadczeń i talentów, które wspierają nas na różne sposoby i tworzą naszą wewnętrzną siłę.

Zasoby nie oznaczają perfekcji. To to, **co w Tobie działa**, nawet gdy nie wszystko idzie zgodnie z planem. Zauważanie ich to pierwszy krok do budowania życzliwej relacji ze sobą i czerpania z własnej siły w codzienności.



wytchnienie

gabinet psychologiczny  
Magdalena Tuchołska