

## Ćwiczenie praktyczne

### Poznaj swoje mocne strony

Celem ćwiczenia jest uświadomienie sobie wszystkich Twoich zalet i mocnych stron.

Poniżej znajdziesz listę pozytywnych cech osobowości.

Ćwiczenie składa się z następujących kroków:

1. Zapoznaj się dokładnie z poniższą listą i przy pierwszym czytaniu zaznacz te cechy osobowości, które uważasz, że charakteryzują Ciebie.
2. Przeczytaj listę ponownie. Zaznacz te cechy, które wybraliby Twoi bliscy, znajomi, współpracownicy, gdyby mieli robić to ćwiczenie z myślą o Tobie.
3. Następnie przejrzyj listę jeszcze raz. Tym razem, spośród cech, które zaznaczyłaś, wybierz 6-8 takich, które najbardziej do Ciebie pasują i uważasz je za swoje najsilniejsze strony. Wypisz je pod tabelą w miejscu na nie przeznaczonym.
4. Możesz zrobić zdjęcie list. Zaglądaj do tego zdjęcia przez następne kilka dni, aby te informacje zagnieździły się w Twoim umyśle!

|                      |                       |                 |                        |
|----------------------|-----------------------|-----------------|------------------------|
| Akceptująca          | Inteligentna          | Produktywna     | Uprzejma               |
| Aktywna              | Kobieca               | Profesjonalna   | Uspokajająca           |
| Ambitna              | Kochająca             | Przedsiębiorcza | Uśmiechnięta           |
| Analityczna          | Komunikatywna         | Przekonująca    | Utalentowana           |
| Asertywna            | Konsekwentna          | Przyjacielska   | Wierna                 |
| Atrakcyjna           | Kreatywna             | Punktualna      | Wnikliwa               |
| Autentyczna          | Logiczna              | Racjonalna      | Wrażliwa               |
| Bezpretensjonalna    | Lojalna               | Radosna         | Wspierająca            |
| Charyzmatyczna       | Lubiąca ludzi         | Realistyczna    | Współczująca           |
| Chłonna              | Lubiąca przygody      | Rozsądna        | Współpracująca         |
| Ciepła               | Łagodna               | Rzeczowa        | Wydajna                |
| Cierpliwa            | Łatwo się wzruszająca | Rzetelna        | Wyjątkowa              |
| Czarujący            | Mądra                 | Serdeczna       | Wykazująca zrozumienie |
| Czuła                | Miła                  | Silna           | Wyluzowana             |
| Dążąca do osiągnięć  | Niezależna            | Spokojna        | Wymowna                |
| Dbąca                | Niezawodna            | Spontaniczna    | Wyrozumiała            |
| Delikatna            | O otwartym umyśle     | Spostrzegawcza  | Wyróżniająca się       |
| Dobra                | Obdarzona intuicją    | Sprawiedliwa    | Wysportowana           |
| Dobrze poinformowana | Obiektywna            | Stanowcza       | Wytrwała               |
| Dobrze wychowana     | Oddana                | Stymulująca     | Z poczuciem humoru     |
| Dociekliwa           | Odważna               | Sumienna        | Z wyobraźnią           |
| Dodająca odwagi      | Opanowana             | Sympatyczna     | Z wysoką samooceną     |
| Dokładna             | Operatywna            | Szczera         | Zaangażowana           |
| Dowcipna             | Optymistyczna         | Szczęśliwa      | Zabawna                |
| Dumna                | Oryginalna            | Szybka          | Zadbana                |
| Dynamiczna           | Oszczędna             | Śmiała          | Zaradna                |

|                |               |                 |                 |
|----------------|---------------|-----------------|-----------------|
| Ekspresyjna    | Otwarta       | Świadoma siebie | Zdeterminowana  |
| Elegancka      | Pełna wdzięku | Tolerancyjna    | Zdyscyplinowana |
| Elokwentna     | Pewna siebie  | Towarzyska      | Zdystansowana   |
| Empatyczna     | Pomocna       | Troskliwa       | Zorganizowana   |
| Energiczna     | Porządna      | Twórcza         | Zręczna         |
| Entuzjastyczna | Poważna       | Uczuciowa       | Zrównoważona    |
| Gościinna      | Pracowita     | Uczynna         | Życzliwa        |
| Grzeczna       | Praktyczna    | Ufna            | Żywo reagująca  |
| Hojna          | Prawdomówna   | Uporządkowana   |                 |

Moje najsilniejsze cechy:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....