



Co-funded by  
the European Union

# TIPY I TRIKI NA CAŁE ŻYCIE

BROSZURA



THE BOOK  
OF LIFE



**Edytor:** Michał Olszowy

**Autorzy:** Diana Laura Ciubotaru, Raluca Ferchiu, Marta Kaciuba, Adrianna Madej, Sonia Nociforo, António Gomes, Nicola Ferretti, Judit Núñez García, Nélide Díaz de la Mata, Celia Ramos Polo

**Ilustracje:** Adrianna Madej

**Copyright i wydawca:**

Fundacja Instytut Aktywizacji i Rozwoju Społecznego

Probostwo 34, Lublin 20-089, Poland

biuro@iairs.pl

www.iairs.pl

Publikacja wydana w ramach projektu "The Book of life: Write your own bestseller!"



Funded by  
the European Union

Wsparcie Komisji Europejskiej dla powstania tej publikacji nie oznacza poparcia dla jej treści, które odzwierciedlają jedynie poglądy autorów, a Komisja nie ponosi odpowiedzialności za jakiegokolwiek wykorzystanie informacji w niej zawartych.



## O PROJEKCIE

Projekt **"The book of life - Write your own bestseller!"** jest inicjatywą skupiającą się na przygotowaniu, przetestowaniu i zastosowaniu kreatywnych, nieformalnych metod pracy z młodzieżą. Ich głównym celem jest zwiększenie zaangażowania młodych ludzi w życie społeczne i danie im nowego spojrzenia na to, jak kierować swoim życiem zarówno osobistym, jak i zawodowym, wkraczając w dorosłość.

Praca opiera się na transnarodowej i międzysektorowej współpracy pomiędzy Portugalią, Polską, Włochami, Rumunią i Hiszpanią w ramach programu Erasmus+. Jej główne rezultaty to podręcznik "The Book of Life", broszura "Tips & Tricks for life", program rozwoju osobistego "The hero's journey" oraz platforma internetowa z zasobami dla młodzieży i osób pracujących z młodzieżą.

*Drogi przyjacielu,*

*Witamy w fazie tworzenia własnego, niezależnego życia!*

*To wspaniały okres, w którym być może największą korzyścią jest poznanie siebie w inny sposób – z roli młodego dorosłego i odtworzenie siebie zgodnie z potencjałem, który odkrywasz na tym etapie.*

*Aby mieć bezpieczną przestrzeń do odkrywania swojej osobowości i łączenia się ze sobą, stworzyliśmy ten dziennik, w którym refleksyjne pytania mieszają się z arkuszami ćwiczeń, wyzwaniem oraz wskazówkami i sztuczkami, które możesz wykorzystać w procesie rozpoczynania niezależnego życia .*

*Zalecamy korzystanie z tego dziennika w chwilach autorefleksji lub za każdym razem, gdy czujesz, że jedna ze stron lub rozdziałów w tym dzienniku odpowiada Twojemu własnemu procesowi rozwoju osobistego.*

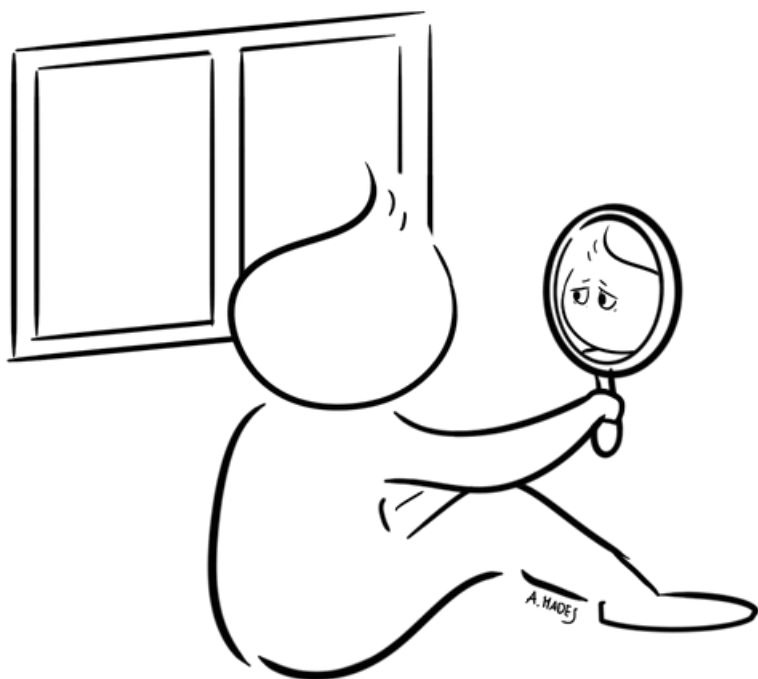
*Jeśli czujesz potrzebę pogłębienia wiedzy na któryś z tematów, zapraszamy do lektury "Book of Life - Manual for an independent life", którą znajdziesz na stronie [www.thebookoflife.infoproject.eu](http://www.thebookoflife.infoproject.eu).*

*I nie zapomnij! Aby zbudować niezależne życie tak, jak chcesz, musisz połączyć się ze swoim wewnętrznym Ja, dać się poprowadzić do odkrycia, jak chcesz, aby wyglądało twoje życie, zdecydować o konkretnych celach, które sprawią, że upragniony scenariusz stanie się rzeczywistością i planować małymi krokami, jak dojść do upragnionej rzeczywistości. Zmiana jest dokonywana poprzez decyzje, które podejmujesz codziennie!*

*Z inspiracją, miłością i radością życia!*

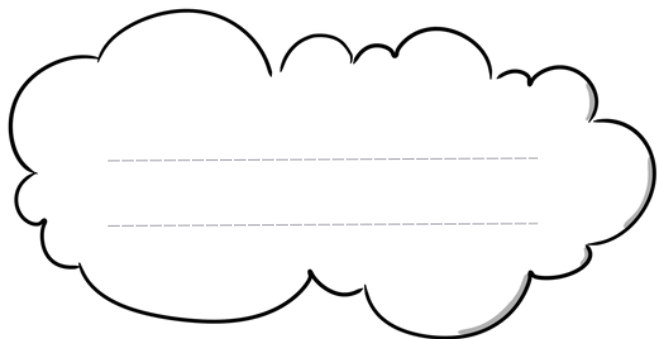
*Twoi znajomi z*

*Zespołu The Book of Life*



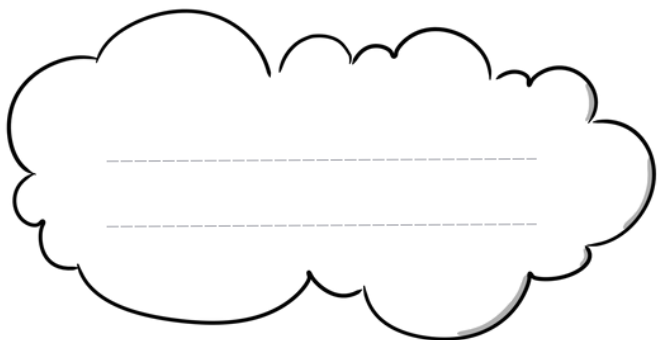
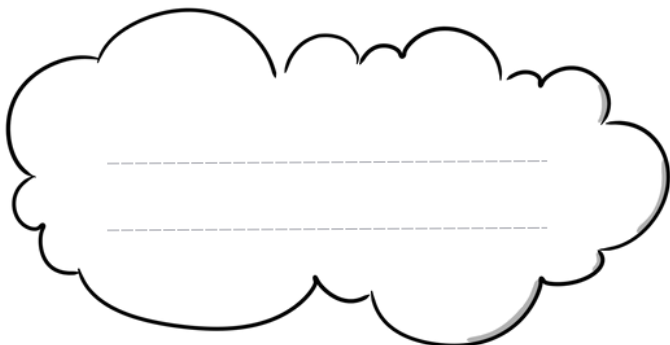
ZDROWIE EMOCJONALNE

# SAMOOCENA



Jak i kiedy  
rozpoznajesz  
swoje emocje?

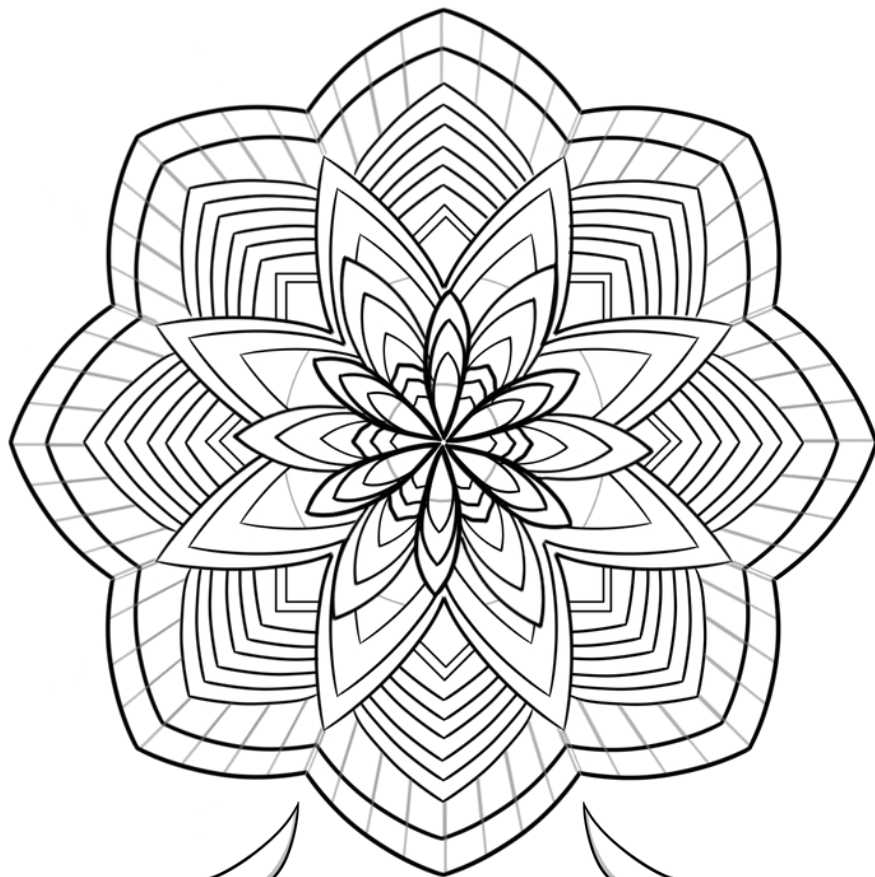
Ile czasu w  
tygodniu  
poświęcasz na  
słuchanie  
siebie i swoich  
emocji?



Jak sobie  
radzisz ze  
stresem  
i  
niepokojem?

# MANDALA EMOCJI

Część rozwijania świadomości swoich myśli i uczuć jest cichym nazywaniem ich dla siebie. Wymaluj obrazki kolorami, które wyrażają twoje uczucia, to cię uspokoi. Następnie zapisz uczucie, które czułeś/aś przed i po.



Początkowo  
czułem/czułam:

Teraz czuję:





# WŁĄCZ SWOJE NAJJAŚNIEJSZE ŚWIATŁO!

Czasami, aby poczuć się lepiej, musisz zastosować swoje lśniące strategie. Wymień poniżej wszystkie rzeczy lub działania, które pomagają Ci poczuć się lepiej i rozjaśniają Twój dzień.



-----



-----



-----



-----



-----



-----



-----



-----



-----



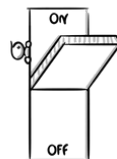
-----



-----



-----

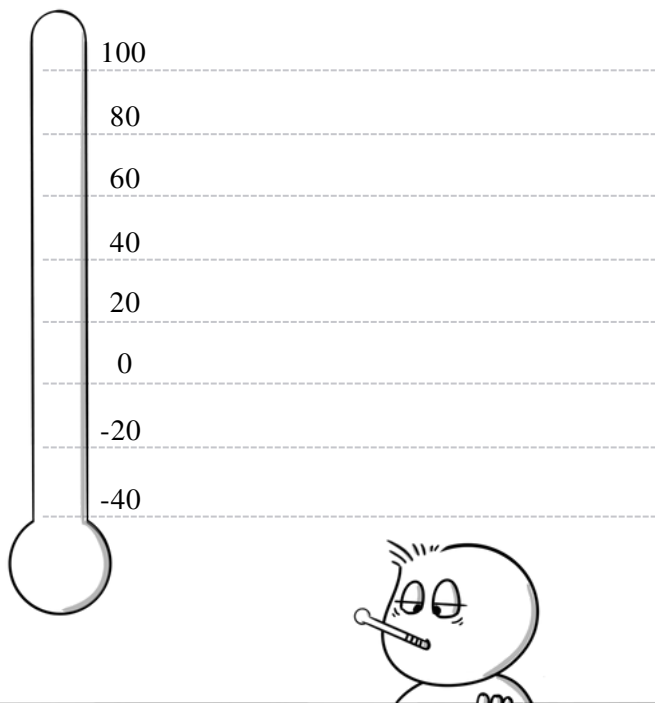




# GORĄCZKA EMOCJI

Określenie, które uczucia sprawiają największą trudność, jest pierwszym krokiem do poprawy zdrowia emocjonalnego. Poniższy wykres ilustruje dziesięciopunktową skalę monitorowania uczuć oraz ich intensywności, a także dostarcza obiektywnej skali, dzięki której można nauczyć się je oceniać.

Użyj poniższego termometru, aby wskazać poziom intensywności swoich uczuć. Napisz na linii nazwę emocji, która odpowiada tej intensywności. Nie jest konieczne wpisywanie emocji w każdej linii.



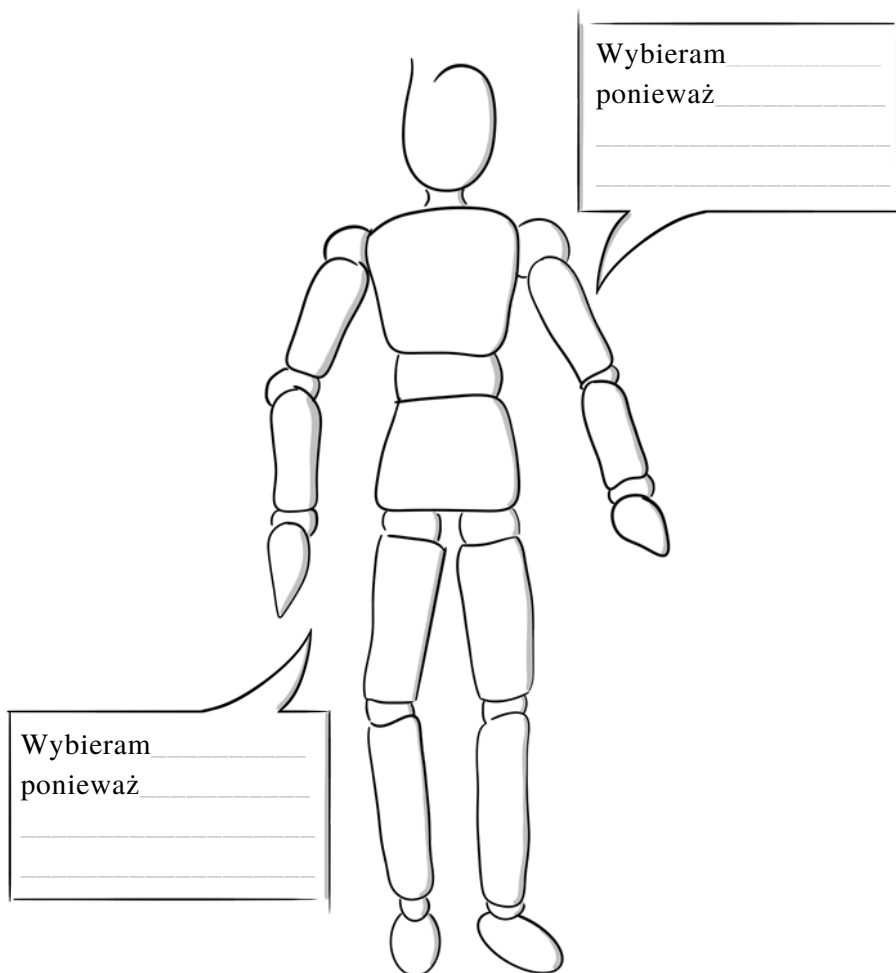
Która emocja jest najbardziej intensywna? Jak myślisz, dlaczego?

-----  
-----



# UBIERZ SWOJE EMOCJE

Często emocje są silnie związane z niektórymi częściami naszego ciała i sposób, w jaki się ubieramy może odzwierciedlać emocje, które odczuwamy. Narysuj na manekinie 2 ubrania, jedno reprezentujące emocje, które Cię wzmacniają (np. kapelusz, peleryna...) i drugie, wygodny przedmiot, który pomaga Ci stawić czoła negatywnym emocjom (np. szalik, sweter...). Następnie wyjaśnij, co reprezentuje ten przedmiot i dlaczego go wybrałeś.





# PUZZLE UCZUĆ

Każde działanie jest elementem układanki Twojego życia, ale tylko wtedy, gdy będziesz potrafił/a rozpoznać swoją emocję i zastosować pozytywną strategię, w końcu każdy element zajmie swoje miejsce i dzięki temu zobaczysz niesamowity obraz, który razem tworzą.

Zastanów się nad konsekwencjami behawioralnymi swoich niepomocnych lub negatywnych emocji i zastanów się nad alternatywnymi i bardziej skutecznymi strategiami.

Kiedy czuję:	Czasem tak robię:
I to nie jest dobre, bo:	Mogę spróbować:





# TIPY & TRIKI

Nie bój się prosić o wsparcie

Słuchaj swojego ciała

Miej pozytywne podejście

Bądź miły/a dla siebie

Unikaj samokrytyki

Poświęć czas na wsluchanie się w swoje emocje

Przyjmuj komplementy

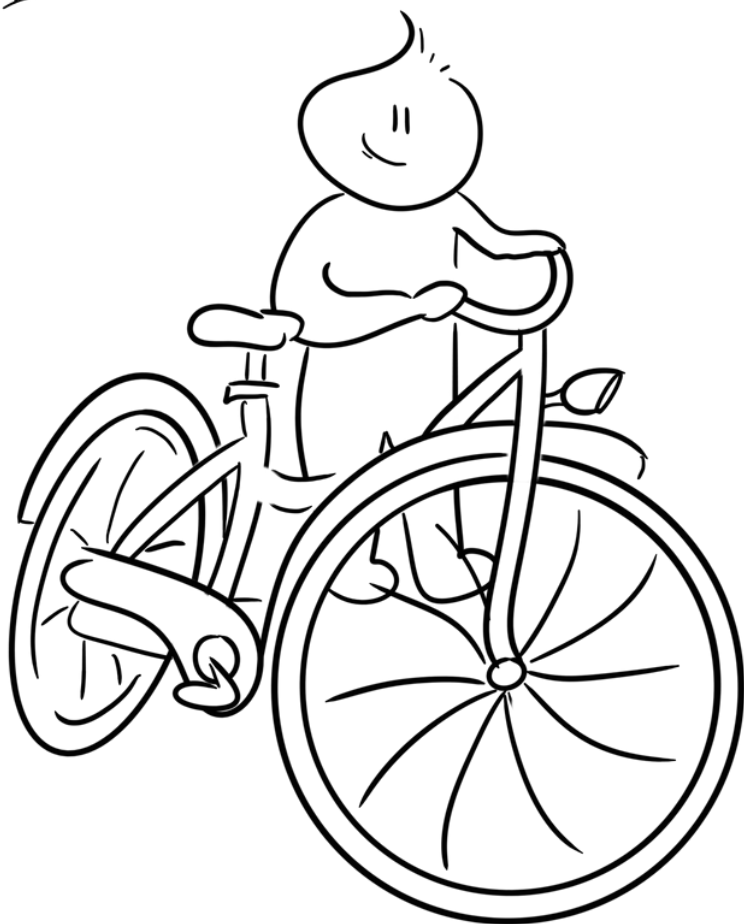
Spędzaj czas ze zdrowymi ludźmi

Zwróć uwagę na to, jak wyrażasz swoje emocje

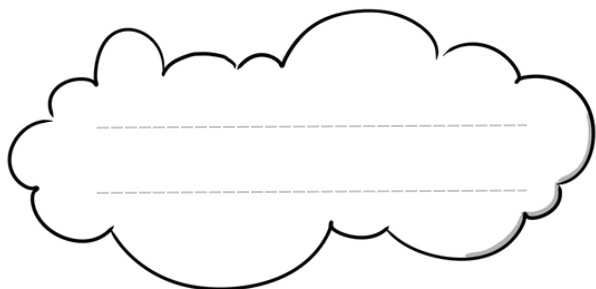
Mów o swoich uczuciach



ZDROWY STYL ŻYCIA

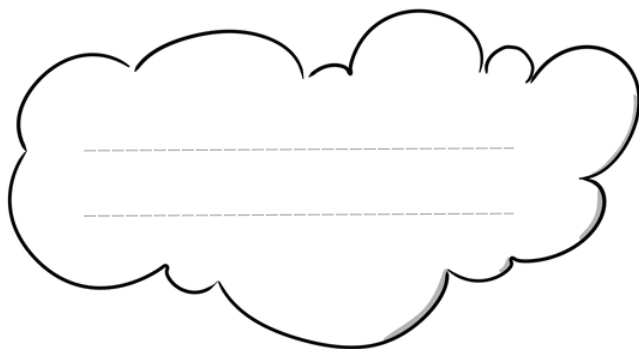
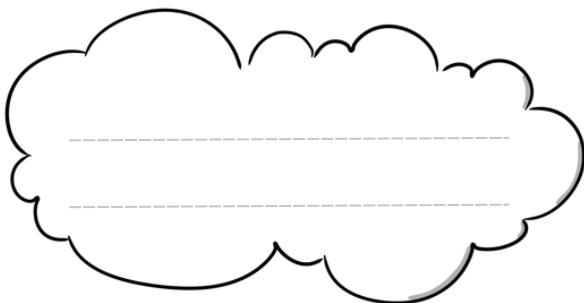


# SAMOCENA



Jak byś opisał/a  
swoje zdrowie?

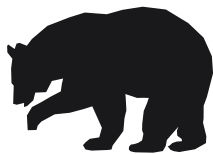
Jak byś opisał/a  
relację, jaką masz ze  
swoim ciałem?



Czym jest dla  
Ciebie  
równowaga  
w życiu?

# CHRONOTYPY

Mój wymarzony dzień jako:



Niedźwiedź



Wilk



Lew



Delfin

Uzupełnij poniższy arkusz, planując swoje najbliższe 4 tygodnie, zgodnie z głównymi zdrowymi zasadami dla dominacji, jaką masz jako chronotyp.

	Sen	Jedzenie	Ćwiczenia fizyczne	Działalność zawodowa	Czas na relaks
Poniedziałek					
Wtorek					
Środa					
Czwartek					
Piątek					
Sobota					
Niedziela					

	Sen	Jedzenie	Ćwiczenia fizyczne	Działalność zawodowa	Czas na relaks
Poniedziałek					
Wtorek					
Środa					
Czwartek					
Piatek					
Sobota					
Niedziela					

	Sen	Jedzenie	Ćwiczenia fizyczne	Działalność zawodowa	Czas na relaks
Poniedziałek					
Wtorek					
Środa					
Czwartek					
Piatek					
Sobota					
Niedziela					

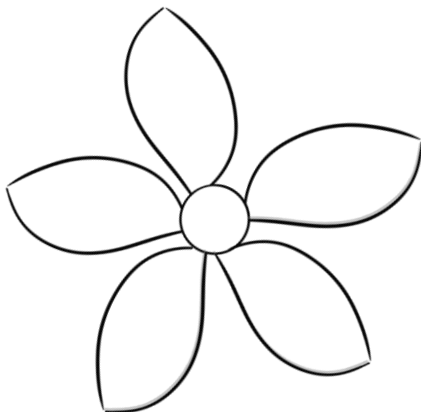
	Sen	Jedzenie	Ćwiczenia fizyczne	Działalność zawodowa	Czas na relaks
Poniedziałek					
Wtorek					
Środa					
Czwartek					
Piatek					
Sobota					
Niedziela					

# ROLE W ŻYCIU

Wyobraź sobie, że Twoje życie jest kwiatem. Pokoloruj płatki na kolor, który Twoim zdaniem reprezentuje dominującą emocję, którą masz w odniesieniu do tej roli:

Role to:

- Córka/syn
- Zawód/ rola edukacyjna
- Przyjaciel
- Osoba w związku
- Krewny
- Ja



Uzupełnij poniższą tabelę:

	Rodzice	Przełożony/ Nauczyciel	Mój partner	Moi przyjaciele	Inni krewni	JA
Ich oczekiwania						
Moje oczekiwania						
Moje obowiązki						
Moja radość z tej roli						
Chcę zmienić						





# MOJE CIAŁO JEST MOIM PRZYJACIELEM

Uzupełnij poniższy schemat:

Czy jem regularnie:

Tak: Moja skuteczna metoda: \_\_\_\_\_

Nie: 3 działania, które wykonam w ciągu najbliższych 3 dni, aby jeść regularnie: \_\_\_\_\_

Czy stosuję zdrową dietę?

Tak: 3 główne zasady, których przestrzegam, aby odnieść sukces: \_\_\_\_\_

Nie: 3 małe zmiany, które należy włączyć do mojej diety: \_\_\_\_\_

Czy odpowiednio się nawadniam?

Tak: 3 ulubione napoje, które mi pomagają: \_\_\_\_\_

Nie: 3 działania przypominające, aby zwiększyć mój poziom nawodnienia: \_\_\_\_\_

Czy robię sobie ekscesy?

Tak: Wymień 3 z nich: \_\_\_\_\_

Nie: Zdrowe przekonanie, które pomaga mi dla utrzymania równowagi: \_\_\_\_\_

Czy siadam podczas jedzenia?

Tak: Moje korzyści, gdy cieszę się posiłkami \_\_\_\_\_

Nie: Niezdrowe przekonanie, które powstrzymuje mnie od właściwego spożywania posiłków to: \_\_\_\_\_

ZMIANY, które zostaną wprowadzone od dziś, [data]: \_\_\_\_\_

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_



# SEKRETNY SKŁADNIK: RADOŚĆ

Obowiązkowym składnikiem zdrowego stylu życia jest RADOŚĆ!

Co przynosi mi radość w codziennym życiu:

Małe codzienne rzeczy/czynności/myśli, które pomagają mi się zrelaksować:

## RADOŚĆ JAKO CZĘŚĆ MOJEGO ŻYCIA

Zaplanuj swoją radość na najbliższe 4 tygodnie! Napisz w poniższym arkuszu co proponujesz sobie do zrobienia - małe działania - 30 minut/dzień!

	1 tydzień	2 tydzień	3 tydzień	4 tydzień
Poniedziałek				
Wtorek				
Środa				
Czwartek				
Piątek				
Sobota				
Niedziela				

# FILARY DOBREGO SAMOPOCZUCIA

5 filarów Wellbeing'u:

1. Połącz
2. Bądź aktywny
3. Bądź świadomy
4. Ucz się
5. Daj

Zastanów się nad swoim dniem i na koniec uzupełnij poniższe zdania:

Dzisiaj

Połączyłem się z

---

Byłem/am aktywny przez

---

Byłem/am świadomy

---

Nauczyłem/am się

---

Dałem/am / przyczyniłem/am się dzięki

---



# TIPY & TRIKI

Codziennie pytaj siebie,  
jak się czujesz

Codziennie wykonuj  
przynajmniej jedną czynność  
dla zdrowia

Jedz zdrowo

Wyznacz konkretne cele  
dla swojego zdrowia

Szanuj swój chronotyp

Wykonuj czynności, które  
sprawiają Ci radość

Zwróć uwagę na swoje role w  
relacjach z innymi

Bądź świadomy/a  
swojego wpływu

Bądź aktywny/a

Znajdź własną  
równowagę między  
domenami życia

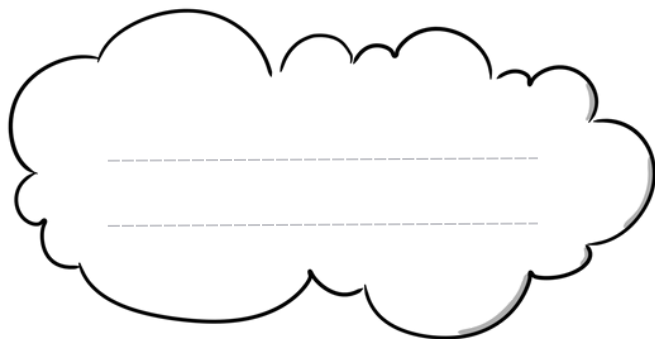






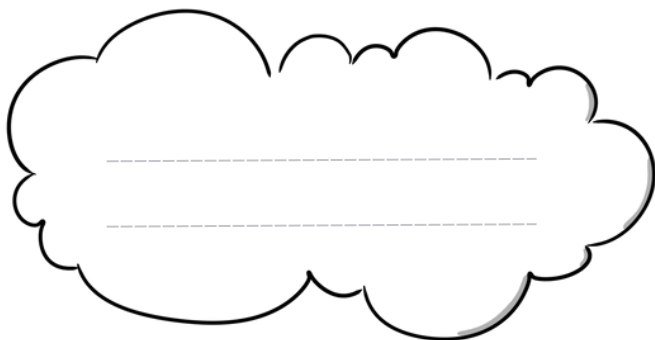
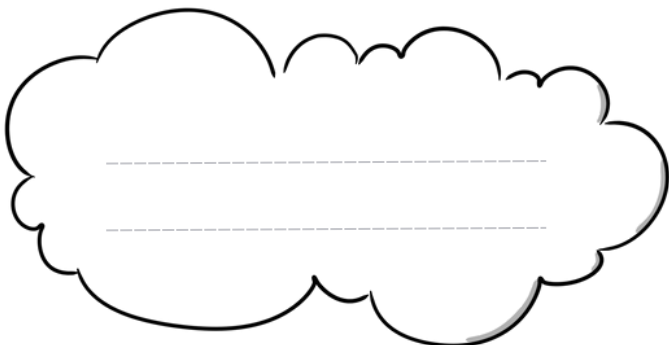
ZDROWIE W RELACJACH

# SAMOOOCENA



Czy zdarza się, że bycie w towarzystwie jest dla Ciebie męczące i przytłaczające? Jeśli tak, to w jakich sytuacjach najczęściej?

Czy jesteś w stanie opisać, co dzieje się z osobą, z którą ostatnio rozmawiałeś/aś?



Czy niedogodności w związku, na które zwracasz uwagę drugiej osobie, zmieniają się?

# JAK WYGLĄDA MÓJ ZWIĄZEK?

Jeśli zastanawiasz się, czy wybrany związek, w którym obecnie jesteś, jest dla Ciebie zdrowy, to zadaj sobie te kilka pytań:

- Jak się czuję, kiedy jestem z tą osobą?
- Czy jestem szczęśliwy/a przy tej osobie?
- Czy przebywając z tą osobą często odczuwam np. poczucie winy, poczucie niższości, bycia gorszym?
- Jak się czuję po spotkaniu z tą osobą?
- Czy w relacji z tą osobą udaję kogoś innego? Dlaczego?
- Czy to co czuję będąc z tą osobą jest tym, co chciał(a)bym czuć w takiej relacji?

Napisz:

Kiedy jestem z tą osobą, zwykle czuję:

-----  
Czy jestem szczęśliwy/a z tą osobą?

TAK NIE

Czy przebywając z tą osobą często odczuwam np. poczucie winy, poczucie niższości, bycia gorszym?

TAK NIE

Jak się czuję po spotkaniu z tą osobą?  
-----

Czy w relacji z tą osobą udaję kogoś innego?

TAK NIE

Dlaczego?

-----  
Czy to co czuję będąc z tą osobą jest tym, co chciał(a)bym czuć w takiej relacji?

TAK NIE

W skali od 0 do 10 wskaż, jak bardzo jesteś zadowolony/a z tego związku (0 - wcale nie jestem zadowolony/a; 10 - bardzo zadowolony/a)



Jakie emocje dominują u Ciebie po tym ćwiczeniu?

satysfakcja

gniew

wyrzuty sumienia

pycha

smutek

wstyd

inne:

radość

strach

-----

# JAK LEPIEJ SŁUCHAĆ?

Chcesz, aby Twoje kontakty z ludźmi były bardziej satysfakcjonujące? Aby lepiej rozmawiać, najpierw postaraj się jeszcze lepiej słuchać swoich rozmówców.

Poniżej przedstawiamy przykłady technik aktywnego słuchania. Zaznacz te, które już stosujesz w kontaktach interpersonalnych. Do każdego podanego stwierdzenia dodaj przykładową odpowiedź z wykorzystaniem danej techniki.

Parafraza - powtórzenie własnymi słowami tego, co powiedział rozmówca (np. "Jeśli dobrze rozumiem...")

Cały ostatni weekend spędziłam w łóżku. Mówię ci, to przeziębienie całkowicie mnie załamało.

Odpowiedź:

-----

Zachęta - okazywanie zainteresowania rozmową (np. przytakiwanie, "mhmm", "ooo")

Ostatnio wybrałam się na spacer do lasu. Pierwszy raz w życiu widziałem z tak bliska lisa!

Odpowiedź:

-----

Nie spodziewałem się, że tak blisko. Szkoda, że nie zrobiłem zdjęcia.

Klaryfikacja - zadawanie bardziej szczegółowych pytań, aby lepiej zrozumieć, co rozmówca chce nam powiedzieć (np. "Co dokładnie masz na myśli?").

Zastanawiam się nad rebrandingiem. Mam dość mojej obecnej pracy.

Odpowiedź:

-----

Refleksja - pokazanie rozmówcy, że rozumiemy, co czuje (np. "Mogę sobie wyobrazić, jakie to dla ciebie trudne", "Bardzo się cieszę, że to słyszę").

Ostatnio mam taki ciężki okres. To chyba przez tę jesień, nic mi się nie chce robić, a z drugiej strony mam poczucie winy, że nic nie robię.  
Odpowiedź:

-----

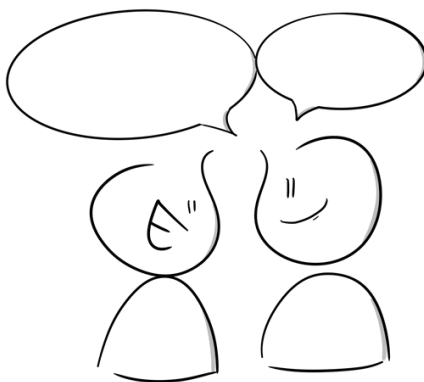
Docenienie - pokazanie rozmówcy, że to co mówi jest dla nas ważne i docenienie jego wysiłków (np. "Dziękuję, że mi o tym powiedziałeś")

Muszę ci coś powiedzieć - jesteś pierwszą osobą, której o tym mówię.  
Zmieniam swoją pracę!

Odpowiedź:

-----

Zrobione? Fajnie!!! A teraz ruszaj i przetestuj te techniki! Pamiętaj - praktyka czyni mistrza.



# ZEPSUTA PŁYTA - TRENING ASERTYWNOŚCI

Aby zadbać o siebie i swoje potrzeby, czasem trzeba jasno określić swoje granice. Jeśli chodzi o obronę swoich granic, może Ci pomóc technika złamanej płyty. Zasady tej techniki są dość proste. Kiedy ktoś próbuje przekroczyć Twoje granice:

- nie kłócisz się z nim
- nie próbujesz się usprawiedliwiać
- powtarzasz swoje zdanie

np. Przyjaciel próbuje zabrać cię do klubu, mimo że masz już plany na wieczór:

Chodź, to będzie zabawa

Nie, ja już mam plany na ten wieczór.

Chodź, co się z tobą dzieje? Kupię ci bilet.

Dzięki, ale jak mówiłem, mam już plany na wieczór.

Och, wiesz, że bez ciebie nie będę się tam dobrze bawić, proszę.

Przykro mi, że nie będziesz się tam dobrze bawić beze mnie. Mam już plany na dzisiejszy wieczór.

Spróbuj przeprowadzić tego typu rozmowę z przyjacielem/członkiem rodziny jako ćwiczenie w zabawie. Porozmawiajcie razem o swoich spostrzeżeniach i uczuciach po tym ćwiczeniu.





A large grid of small dots arranged in 20 rows and 20 columns, intended for writing or drawing.

# POKONAJ WŁASNE BARIERY KOMUNIKACYJNE

W kontaktach z innymi ludźmi często możemy napotkać pewne bariery komunikacyjne. Co więcej - sami możemy je tworzyć, nawet nie zdając sobie z tego sprawy.

Przyjrzyj się poniższym przykładom barier komunikacyjnych, zaznacz te, które Ci się zdarzają i napisz obok, jak je wykorzystujesz (przykłady wyrażeń).

Krytyka: \_\_\_\_\_

Ocena: \_\_\_\_\_

Porządkowanie: \_\_\_\_\_

Moralizowanie: \_\_\_\_\_

Doradzanie (gdy ktoś nie prosi o radę):  
\_\_\_\_\_

Uspokajanie: \_\_\_\_\_

Odwracanie uwagi: \_\_\_\_\_

Zagrożenia: \_\_\_\_\_

Stawianie diagnozy: \_\_\_\_\_

Skoro już wiesz, że takie sformułowania mogą utrudniać komunikację, spróbuj przeformułować je na bardziej konstruktywne. Zastanów się, jak chciał(a)byś, aby zwracano się do Ciebie podczas rozmowy.

Bariera: \_\_\_\_\_

Sformułowanie z barierą: \_\_\_\_\_

Konstruktywne sformułowanie: \_\_\_\_\_



A large grid of small dots for writing, consisting of 20 columns and 25 rows of dots.

# INFORMACJA ZWROTNA

Nie podoba Ci się jakieś zachowanie (np. Twojego rozmówcy) i zastanawiasz się, jak asertywnie mu o tym powiedzieć? Wypróbuj tę technikę!

F - fact (opisz sytuację lub zachowanie, które faktycznie miało miejsce)

A - attitude (wyraź swoje uczucie, emocję wobec tego faktu)

E - expectation (wyraź swoje oczekiwania)

np. Brudne naczynia leżą w zlewie od wczoraj (Fakt). Denerwuje mnie, że nie umyłś po sobie naczyń (Uczucie i opinia). Chciałabym, żebyś regularnie zmywał naczynia, żeby nie zabrakło nam czystych naczyń (Oczekiwanie).

Teraz Ty - napisz przykład, jak możesz wykorzystać tę metodę w udzielaniu asertywnych i konstruktywnych informacji zwrotnych:

Fakt: \_\_\_\_\_

Postawa: \_\_\_\_\_

Oczekiwania: \_\_\_\_\_

Stwierdzenie FAE:

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Jak Ci się podoba ta forma? Choć na początku może wydawać się sztuczna, to z czasem, gdy się do niej przyzwyczaisz, stanie się zupełnie naturalna.



A large grid of small dots for writing, consisting of 20 columns and 25 rows of dots.

# TIPY & TRIKI

Unikaj  
barier komunikacyjnych (ocenie, dawanie „dobrych rad”), gdy druga strona o to nie prosi

Okazuj uwagę  
i uznanie

Naucz się dawać  
i brać

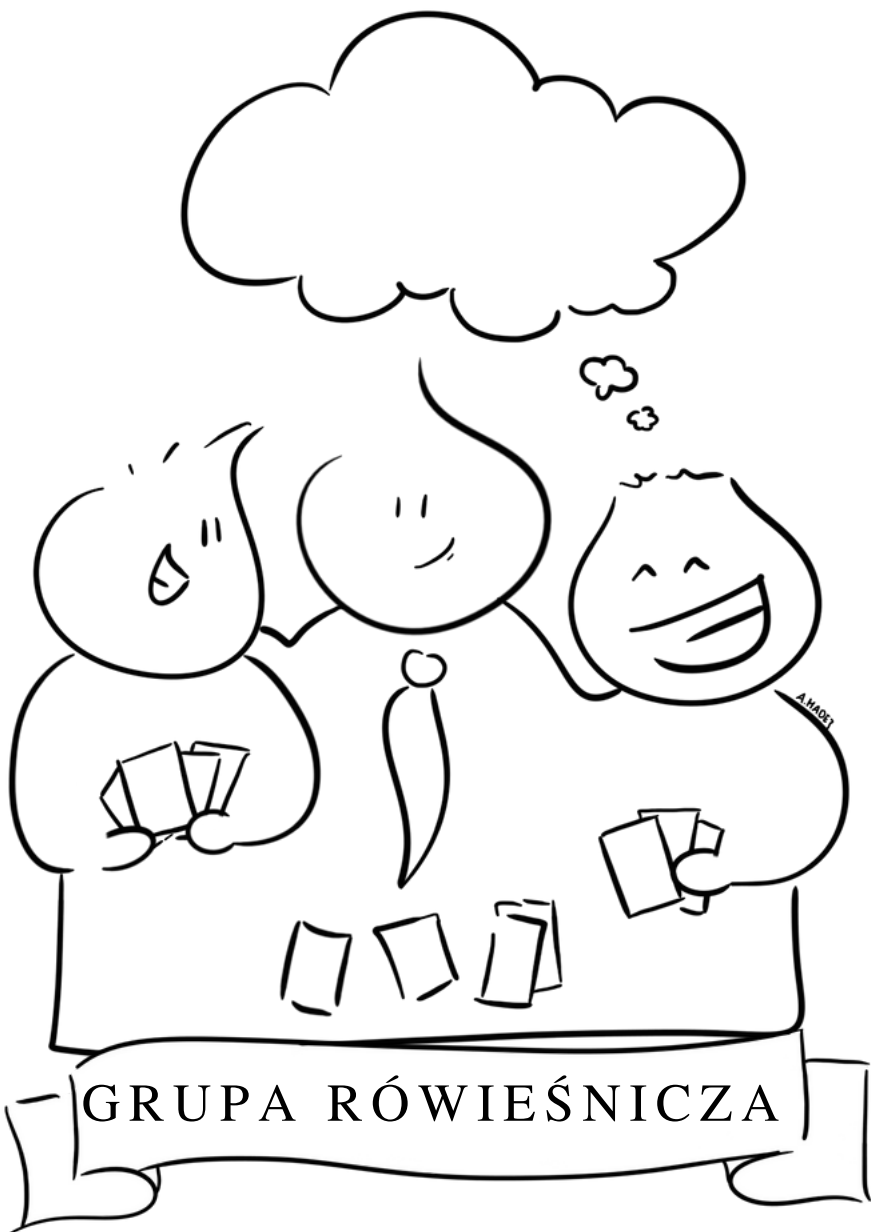
Pamiętaj, że o związek trzeba  
dbać

Jeśli nie możesz uwolnić się  
z niezdrowego związku, nie wahaj się  
poprosić o pomoc

Dbaj o swoje  
granice

Rozwiązujcie konflikty  
razem i nie pozwólcie im  
zniszczyć waszej relacji

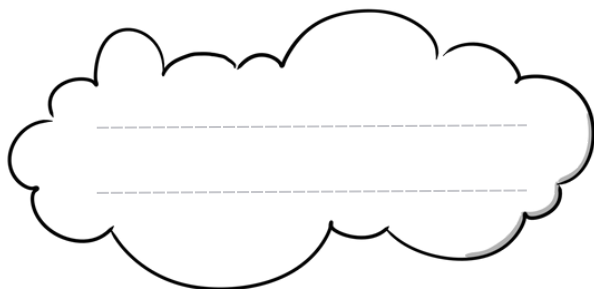




GRUPA RÓWIEŚNICZA

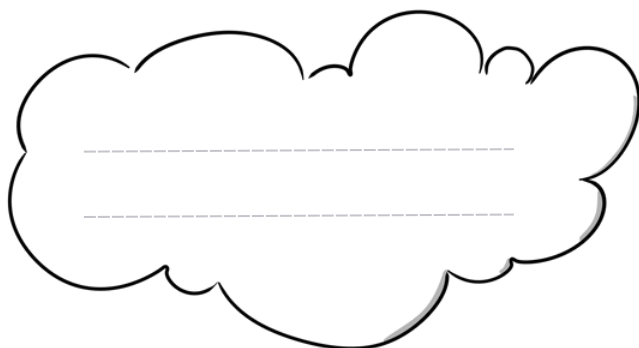
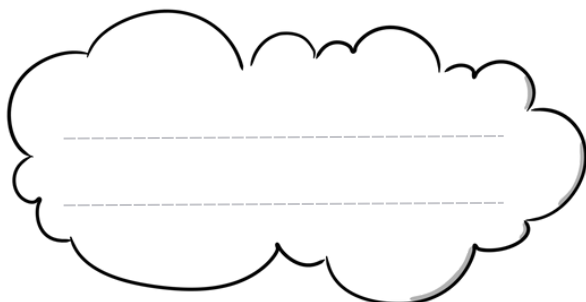


# SAMOOCENA



Czy uważasz przyjaźń za ważny obszar w swoim życiu?

Ile czasu w tygodniu poświęcasz swojemu przyjacielowi lub grupie przyjaciół?



Jakie aktywności zazwyczaj dzielisz ze swoimi przyjaciółmi?

# TOŻSAMOŚĆ INDYWIDUALNA

Pierwszym krokiem do posiadania zdrowej grupy przyjaciół jest uświadomienie sobie naszej indywidualnej tożsamości w grupie rówieśniczej.

Aby to zrobić, narysuj swój obrazek w prawym kwadracie ilustracji, a następnie poświęć kilka chwil na zastanowienie się nad tymi pytaniami. Będzie to Twój list wprowadzający w rolę przyjaciela. Pomoże Ci on zbadać, co wiesz, że masz do zaoferowania i jakie wartości są dla Ciebie ważne.

Imię: \_\_\_\_\_

Znak zodiaku: \_\_\_\_\_

Wartości, które są dla mnie ważne w przyjaźni:  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Cechy, które uważam, że mam i wnoszę do moich przyjaźni:  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Zajęcia lub hobby, które lubię dzielić z moimi przyjaciółmi:  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



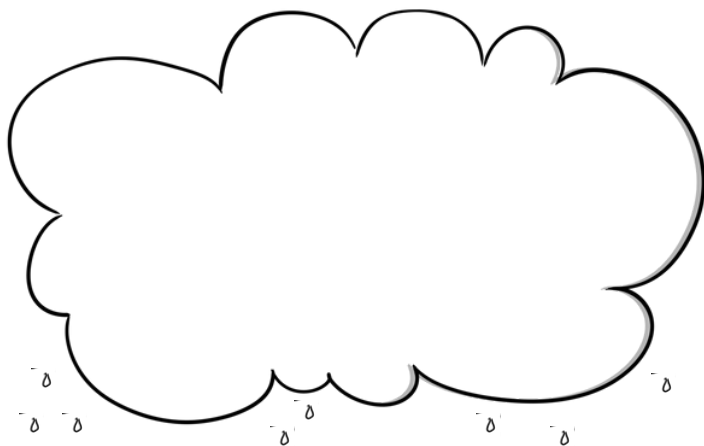


A large grid of small dots for writing, consisting of 20 columns and 25 rows.

# CZEGO CHCESZ OD SWOICH PRZYJACIÓŁ

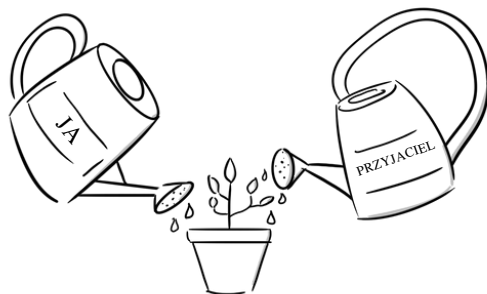
Poniższe pytania zachęcają Cię do zastanowienia się nad Twoimi przyjaciółmi i przeanalizowania, czego oczekujesz od swoich przyjaciół (np. słuchania Cię, zachowania Twoich sekretów) i czego Twoim zdaniem oni oczekują od Ciebie (np. dobrej jakości czasu, wsparcia w trudnych chwilach).

Po pierwsze, narysuj obrazek swoich przyjaciół.



Następnie zastanów się nad tymi pytaniami.

- Czego oczekujesz od swoich przyjaciół?
- Jak myślisz, czego oczekują od Ciebie Twoi przyjaciele w Twojej przyjaźni z nimi?
- Czy istnieje różnica między tym, czego Ty oczekujesz od nich, a tym, czego oni oczekują od Ciebie?

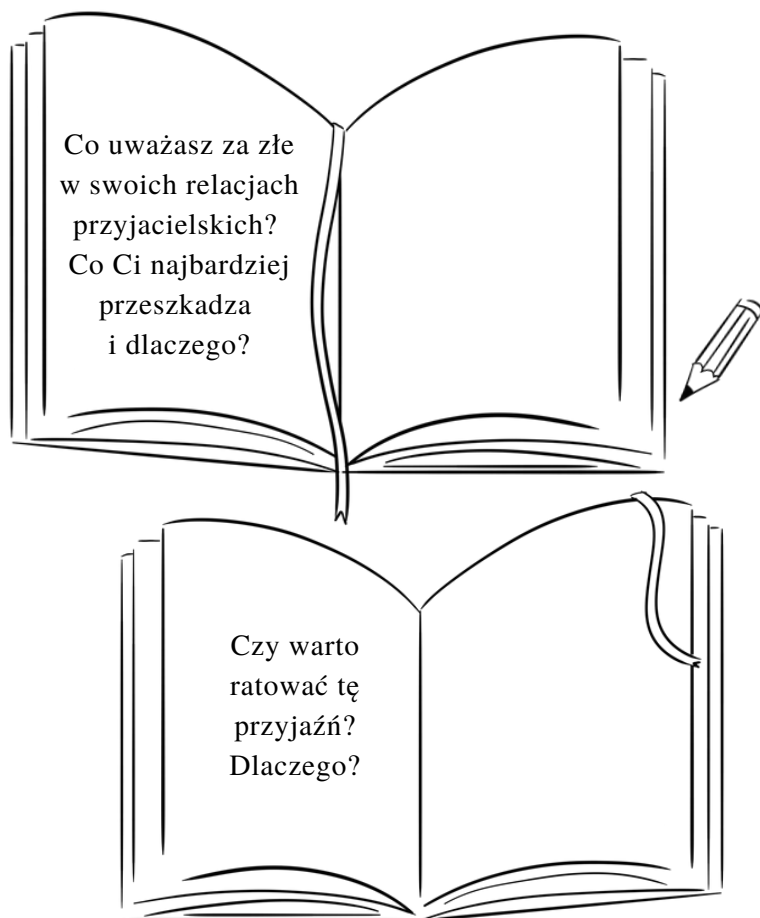


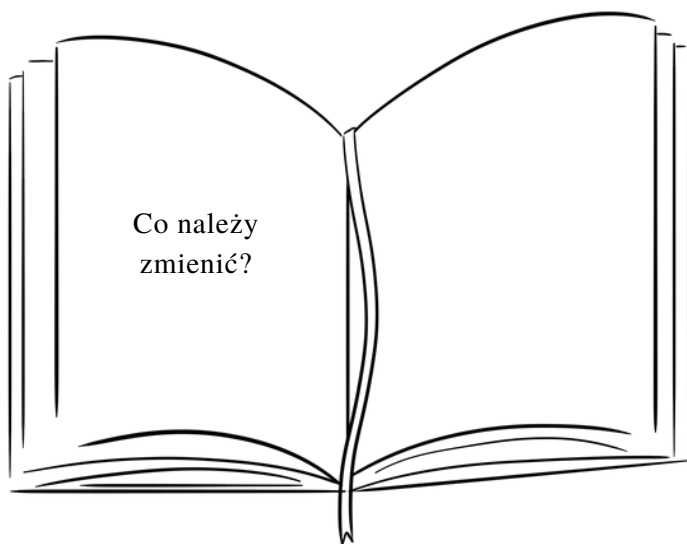


A large grid of small dots for writing, consisting of 20 columns and 20 rows.

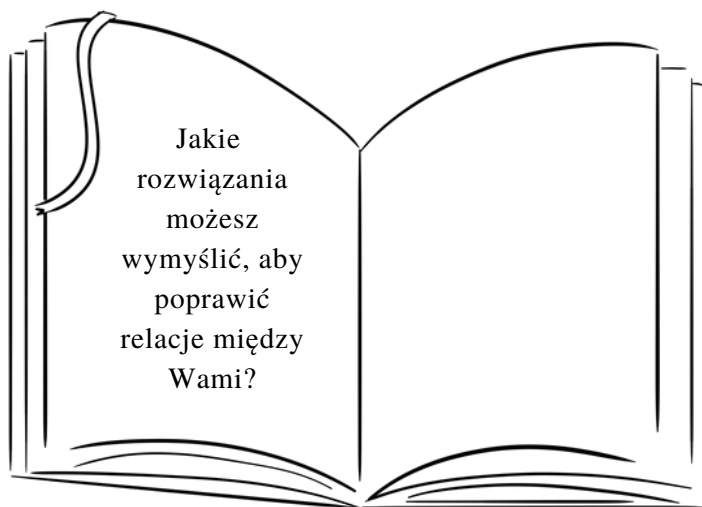
# PUNKTY POPRAWY

Kiedy już będziesz świadomy/a tego, co możesz wnieść do swoich przyjaciół i co oni mogą wnieść do Ciebie, zamierzamy zaoferować Ci zasób wiedzy, jak zaproponować zmiany, gdy coś w przyjaźni staje się niezdrowe lub niekonstruktywne. Jeśli chcesz uratować przyjaźń, musisz najpierw sprawdzić, czy jest ona warta ratowania, a następnie zidentyfikować, co jest nie tak w tej relacji, aby zaproponować zmiany w celu jej poprawy. Aby to zrobić, najpierw zastanów się nad:





Co należy  
zmienić?



Jakie  
rozwiązania  
możesz  
wymyślić, aby  
poprawić  
relacje między  
Wami?

# PROPONOWANIE ZMIAN

Po udzieleniu odpowiedzi na pytania z punktu poprawy, jednym z proponowanych przez nas rozwiązań jest proste ćwiczenie polegające na proponowaniu zmian w sposób otwarty, empatyczny, bez oceniania i obwiniania. Spróbuj w ten sposób:

Czuję \_\_\_\_\_

Twoja emocja: obrzydzenie, porzucenie, smutek itp.)

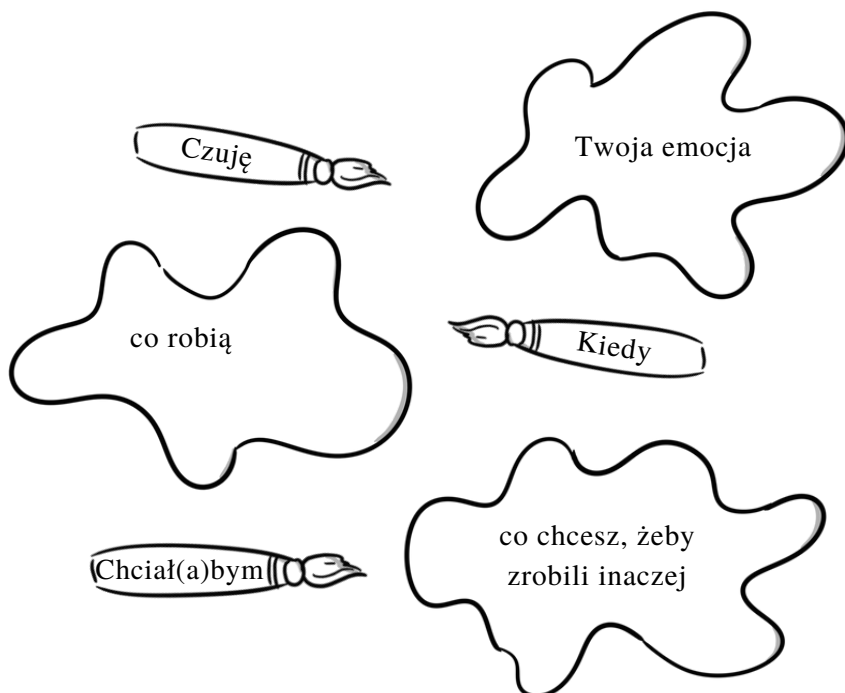
Kiedy \_\_\_\_\_

(co robią: nie zapraszają mnie do miejsc, ignorują)

Chciał(a)bym \_\_\_\_\_

(co chcesz, żeby robili inaczej: uwzględniali mnie)

Teraz zamaluj kolorowe plamy kolorami, które najbardziej reprezentują Twoje emocje po każdej afirmacji.



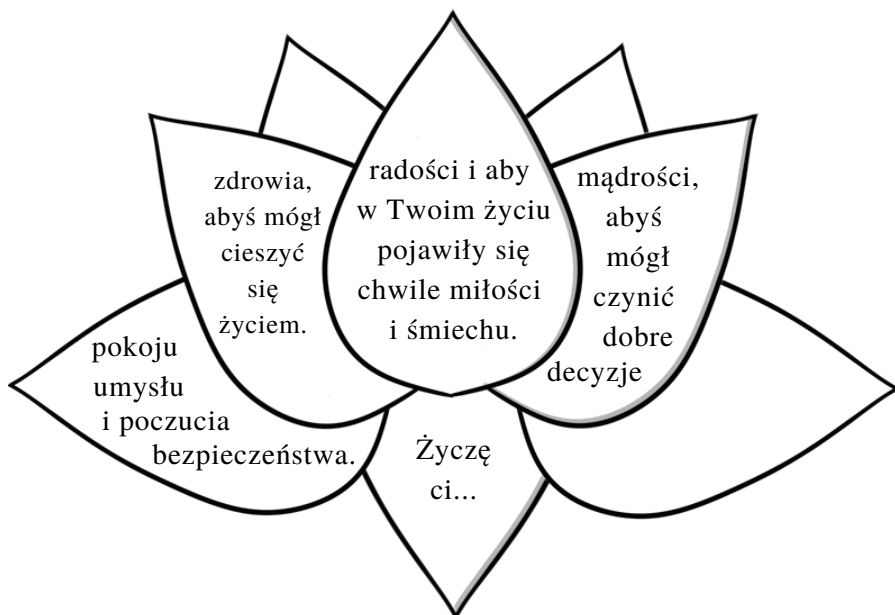




# MIŁUJĄCA DOBROĆ LUB META MEDITACJA

Wybierz spokojny czas, kiedy czujesz się gotowy/a. Usiądź w pozycji medytacyjnej, na krześle, albo siedząc na krzyż z wyprostowanymi plecami i zacznij liczyć oddechy, wdychając 4 razy i wydychając 8 razy. Kiedy zauważysz, że twój umysł jest bardziej skupiony na teraźniejszości, wykonaj następujące czynności:

Pomyśl o przyjacielu, którego bardzo kochasz i mając przed sobą jego mentalny obraz, powtarzaj te afirmacje zaczynając od: "Życzę Ci"



Później możesz rozszerzyć to ćwiczenie, wypowiadając te same afirmacje do:

Znajomy  
z którym  
wchodzisz w  
interakcje od czasu  
do czasu, ale nie  
masz z nim zbyt  
wiele wspólnego.

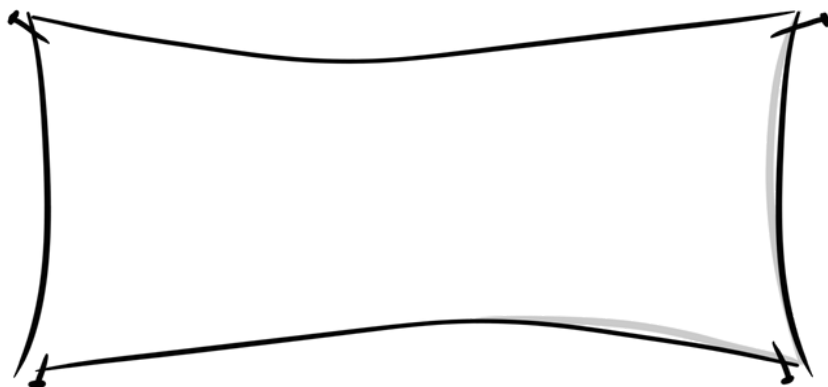
Grupa  
przyjaciół,  
kolegów z jakiejś  
działalności, którą  
wykonujesz  
(trening, praca  
itp.).

Przyjaciół,  
który cię zranił  
i wywołuje  
nieprzyjemne  
uczucia.

Wreszcie, możesz  
rozszerzyć ten obraz na  
wszystkich w Twoim mieście,  
kraju lub na całym świecie,  
życząc im z głębi  
serca tego samego

Oczywiście nie zapomnij kierować tych afirmacji do siebie każdego dnia.

Na koniec napisz, jak czułeś/aś się w tej stworzonej dla Ciebie przestrzeni.



# TIPY & TRIKI

Akceptujmy wzajemnie  
swoje różnice

Bądź przygotowany/a na  
przeprosiny, gdy popełnisz  
błąd

Nie próbuj celowo  
ranić uczuć innych

Nie oczekuj, że jedna  
przyjaźń spełni wszystkie Twoje  
potrzeby

Bądź szczery/a  
w kwestii swoich uczuć  
z przyjaciółmi

Pamiętaj, że nikt nie jest doskonały  
i że każdy popełnia błędy

Przebac swoim przyjaciołom,  
gdy proszą o przebaczenie

Pozwól swoim  
przyjaciołom mieć inne  
zdanie niż Twoje

Nie mów, że jest Ci  
przykro, gdy nie jest

Staraj się budować wiele  
różnych przyjaźni w różnych  
obszarach swojego życia

Nie mów źle o swoich przyjaciołach  
innym, nawet gdy jesteś na nich zły/a

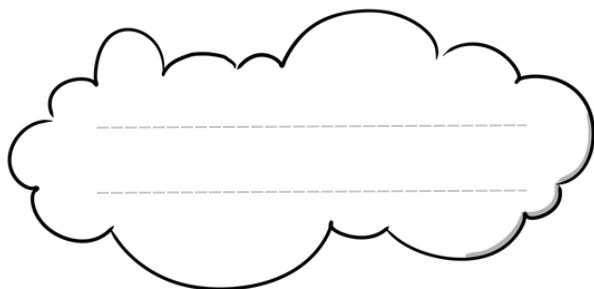




ZARZĄDZANIE  
ZASÓBAMI

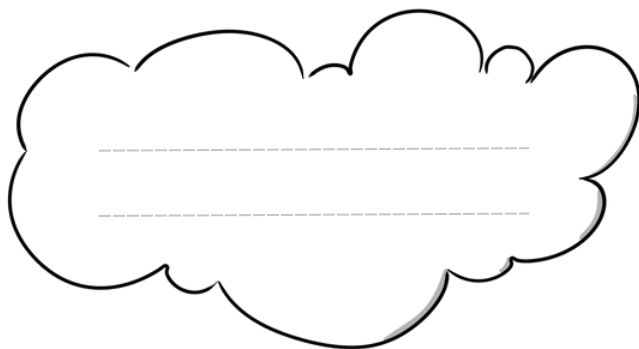
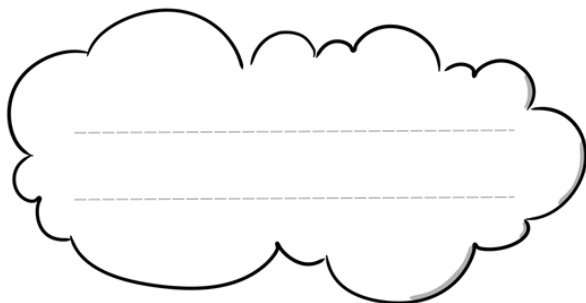
A. MADEJ

# SAMOCENA



Co oznacza dla Ciebie zarządzanie zasobami?

Jak często myślisz o braku zasobów?



Co jest dla Ciebie ważne pod względem zasobów?

# INWENTARYZACJA

Rzeczy, które trzymam i są dla mnie ważne, bo ich potrzebuję:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

Rzeczy, które trzymam, ale jak pomyślę lepiej, to tak naprawdę nie są mi potrzebne:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

Rzeczy, które trzymam, bo są dla mnie ważne, emocjonalnie:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_



- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

Rzeczy, których nie mam, a przydałyby mi się:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

Rzeczy, których nie mam, ale chciał(a)bym mieć:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

# ARKUSZ PLANU FINANSOWEGO

Miesiąc: \_\_\_\_\_ Przychody: \_\_\_\_\_

Wydatki:

Gospodarstwo domowe (czynsz/hipoteka): \_\_\_\_\_

Media:

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

4. \_\_\_\_\_

5. \_\_\_\_\_

Transport: \_\_\_\_\_

Medycyna/ zdrowie: \_\_\_\_\_

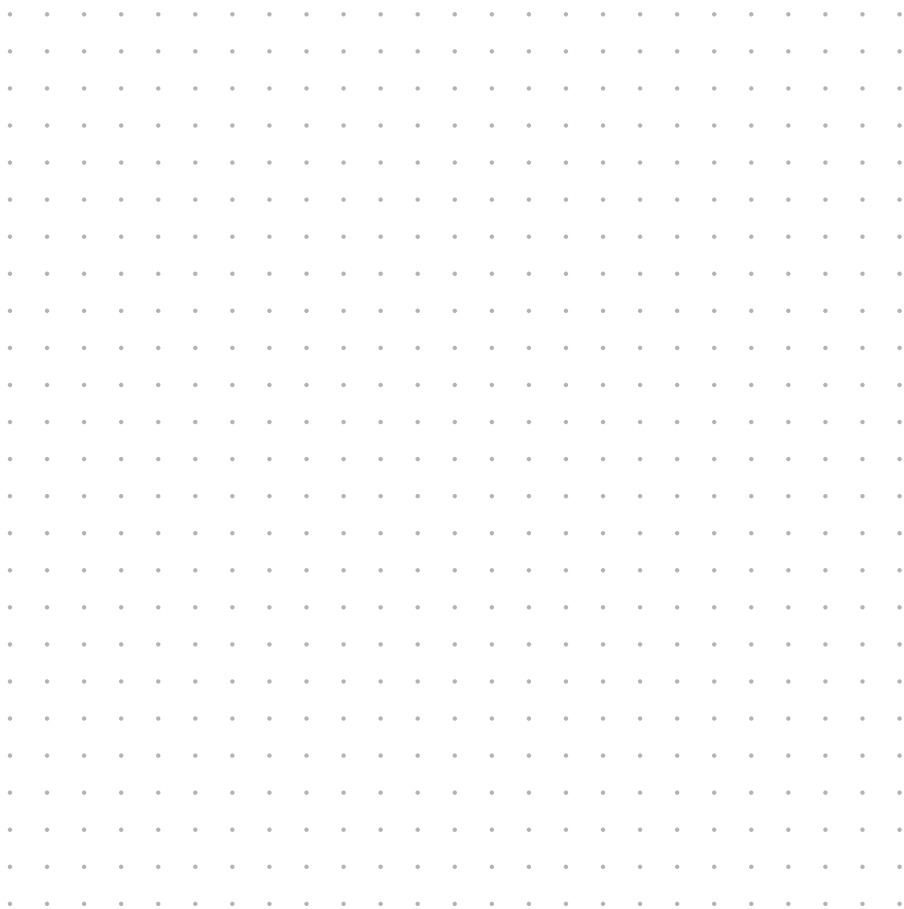
Ubrania/ kosmetyki/ higiena osobista: \_\_\_\_\_

Hobby & czas wolny: \_\_\_\_\_

Osobiste: \_\_\_\_\_

Oszczędności: \_\_\_\_\_

Zakończenie miesiąca: \_\_\_\_\_



# JA I INNI - JAKO ZASOBY

Zarządzanie zasobami to nie tylko pieniądze i zasoby materialne, ale też TY i INNI!

Uzupełnij poniższy szkic: O MNIE

Jak go używam?									
Wewnętrzne zasoby/ kompetencje/ zdolności									

Uzupełnij następujący projekt: O MNIE I INNYCH

Ludzie, z którymi się łączę	Czego uczę się z tej relacji? / Jak ta relacja wzbogaca moje życie?

# MOJA PRZESTRZEŃ OSOBISTA

Zainwestuj czas, energię i środki w stworzenie ładnej przestrzeni dla swojego życia!

Uzupełnij poniższą wypowiedź: W mojej przestrzeni osobistej ważne jest, aby...

Miejsce do pracy/ nauki	
Miejsce przechowywania	
Łazienka	
Kuchnia	
Pokój dzienny	
Sypialnia	

## TYDZIEŃ... ROZWIĄZANIA!

Zmiany	
TYDZIEŃ 1 Data:	
TYDZIEŃ 2 Data:	
TYDZIEŃ 3 Data:	
TYDZIEŃ 4 Data:	
TYDZIEŃ 5 Data:	
TYDZIEŃ 6 Data:	

# PRIORYTETY

Po zastanowieniu się nad swoimi zasobami pod każdym względem - pieniędzmi, przestrzenią, relacjami, przedmiotami, energią, którą wydajesz i zyskujesz, nadszedł czas na ustalenie priorytetów!

Priorytety na kolejny rok!

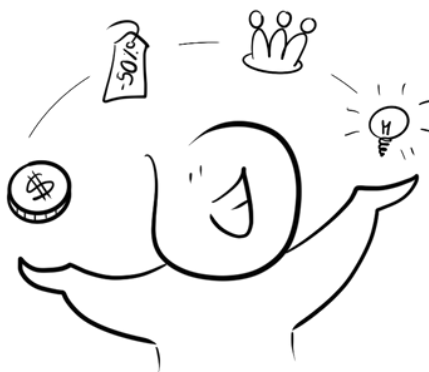
Pieniądze, które chcę zarobić \_\_\_\_\_

Pieniądze, które chcę wydać miesięcznie \_\_\_\_\_

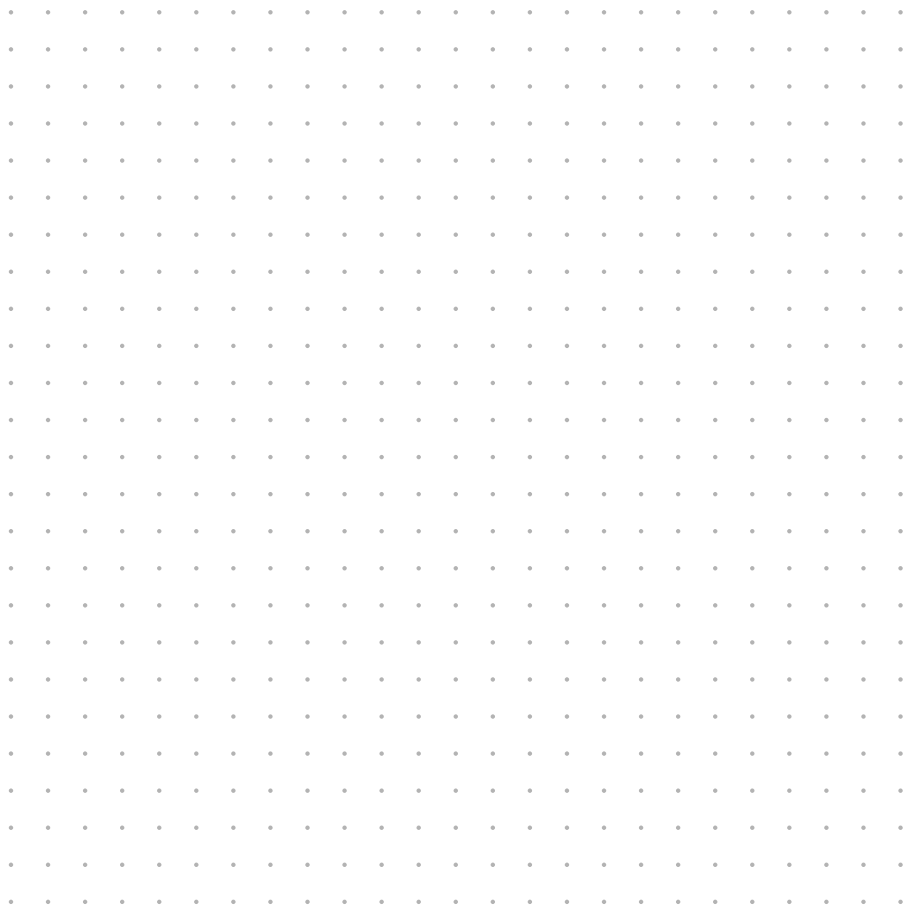
Rzeczy, które chcę kupić \_\_\_\_\_

Relacje, które chcę poprawić \_\_\_\_\_

Czynności, które chcę robić więcej \_\_\_\_\_







# TIPY & TRIKI

Śledź zasoby, którymi  
dysponujesz

Sporządzaj dwa razy  
w roku  
inventaryzację  
swoich zasobów

Sporządź miesięczny plan  
finansowy

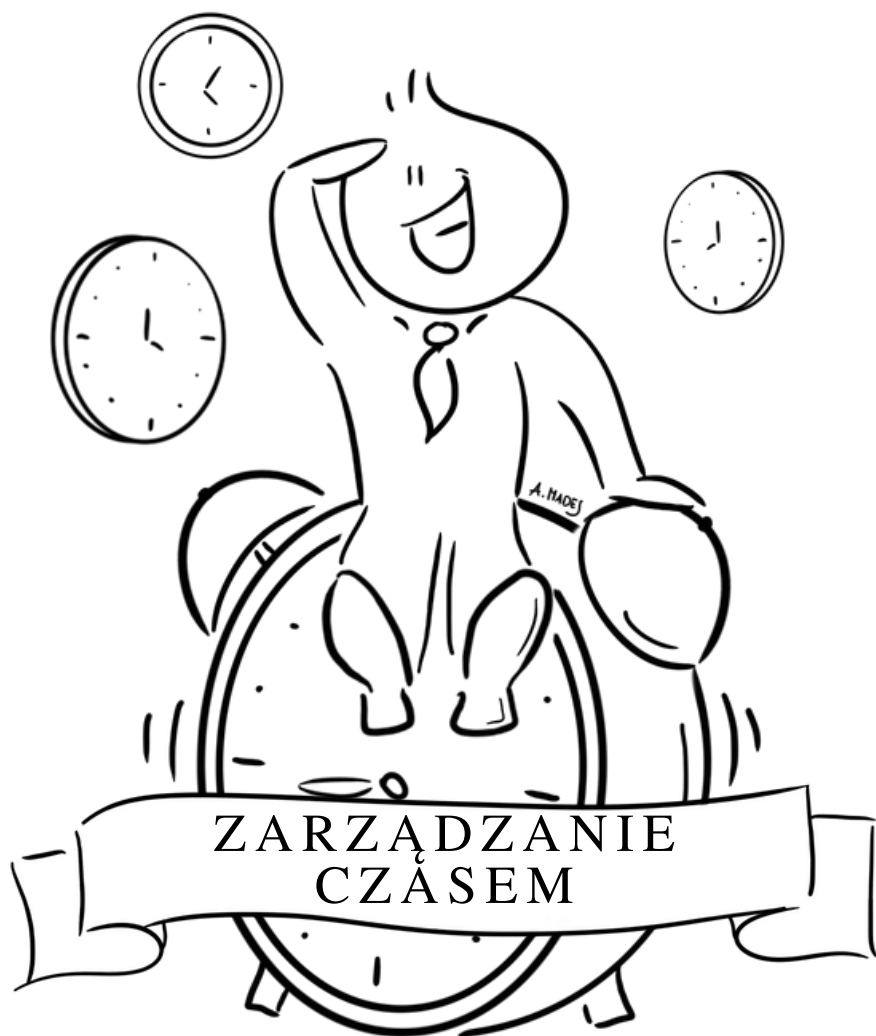
Codziennie korzystaj ze  
swoich wewnętrznych  
zasobów

Miej świadomość swoich  
niematerialnych zasobów

Podjmuj własne decyzje  
dotyczące zarządzania  
zasobami

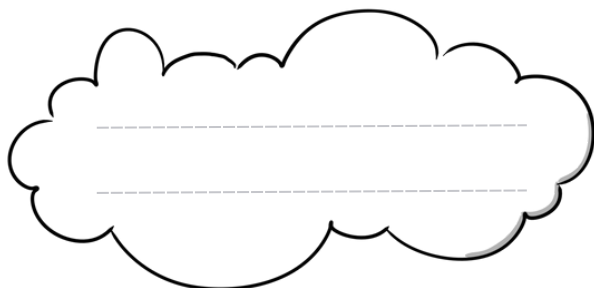
Ustal priorytetowe zasoby,  
które chcesz osiągnąć





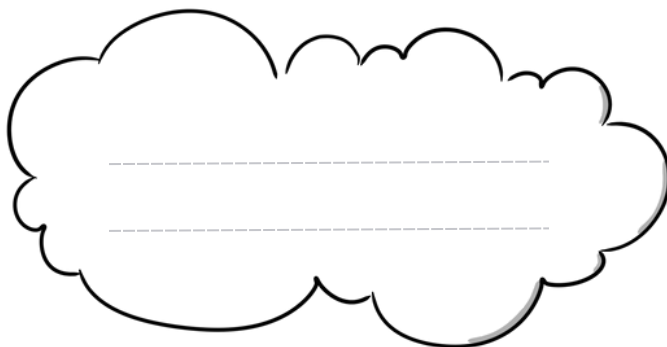
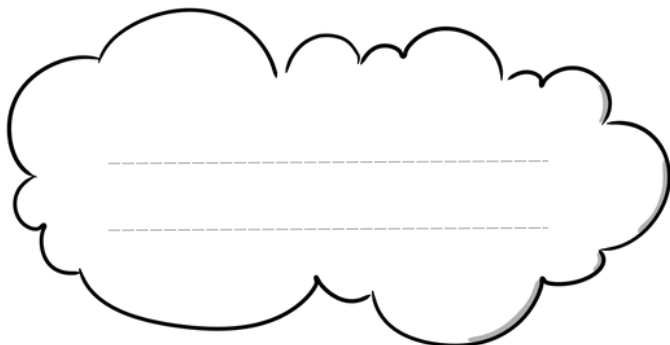
ZARZĄDZANIE  
CZASEM

# SAMOOCENA



Co jest dla Ciebie  
ważne przy  
podejmowaniu  
decyzji?

Jakie kroki  
wykonujesz,  
aby podjąć  
decyzję?



Wymień 5  
rzeczy, które  
zacznieš  
i zrobisz już  
dziś, aby  
poprawić swoje  
umiejętności  
zarządzania  
czasem.

# ZROZUMIEĆ CZAS

Pierwszym zadaniem do wykonania jest samoocena na temat czasu. To naprawdę ważne, aby być całkowicie szczerym wobec siebie, aby zrozumieć, jak spędzamy nasz czas. Przyjrzyj się poniższym pytaniom i odpowiedz na nie spontanicznie.

Ile godzin śpisz w nocy?

---

Ile czasu spędzasz na sprawdzaniu telefonu i mediów społecznościowych?

---

Ile godzin poświęcasz na swoje dobre samopoczucie (uprawianie sportu, wyjście na spacer, itp.)?

---

Ile przerw naprawdę potrzebujesz podczas odrabiania lekcji?

---

Ile godzin potrafisz efektywnie wykorzystać codziennie?

Następnie zapisz w porządku chronologicznym listę swoich codziennych czynności, od momentu, gdy budzisz się rano do momentu, gdy idziesz spać.

Wymień je (praca, nauka, czas wolny, hobby itp.) na kolejnej stronie.

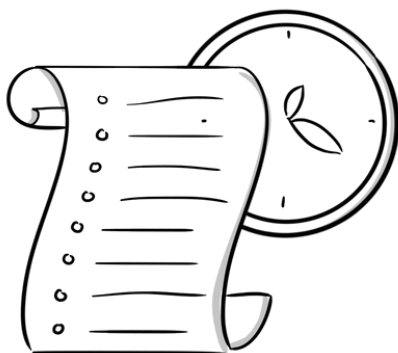


A large grid of small dots for writing, consisting of 20 columns and 25 rows.

# PRZEZNACZ CZAS NA CODZIENNE CZYNNOŚCI

Możesz zdać sobie sprawę, że jesteś zaangażowany/a w więcej czynności, zadań, hobby niż się spodziewałeś/aś. Tym razem musisz skupić się na tym, ile czasu faktycznie poświęcasz na różne codzienne czynności, a w konsekwencji zacząć rozdzielać ten czas.

Weź listę z arkusza 1 i wpisz czas obok każdej czynności. Czas jest ograniczonym zasobem i musisz go zainwestować w najlepszy możliwy sposób.



Samooceana:

Czy uważasz, że masz dobrą równowagę między nauką, a czasem wolnym?

---

---

Co chciał(a)byś zmienić w swoim planie dnia?

---

---





A large grid of small dots arranged in 20 rows and 30 columns, intended for writing or drawing.

# ZDEFINIUJ I PRZEANALIZUJ SWOJE POŻERACZE CZASU

Codziennie możemy napotkać kilka przeszkód, które wpływają na nasze codzienne działania.

Które z nich musisz lepiej kontrolować? Które są przeszkodą w zwiększeniu Twojej produktywności?

Zastanów się nad nimi przez chwilę. Napisz kilka konkretnych przykładów obok przeszkód, które według Ciebie najczęściej marnują Twój czas



Media społecznościowe

-----



Multitasking

-----



Niepotrzebne spotkania

-----



Sprawdzanie maili

-----



Internet

-----



Stres

-----



Inne

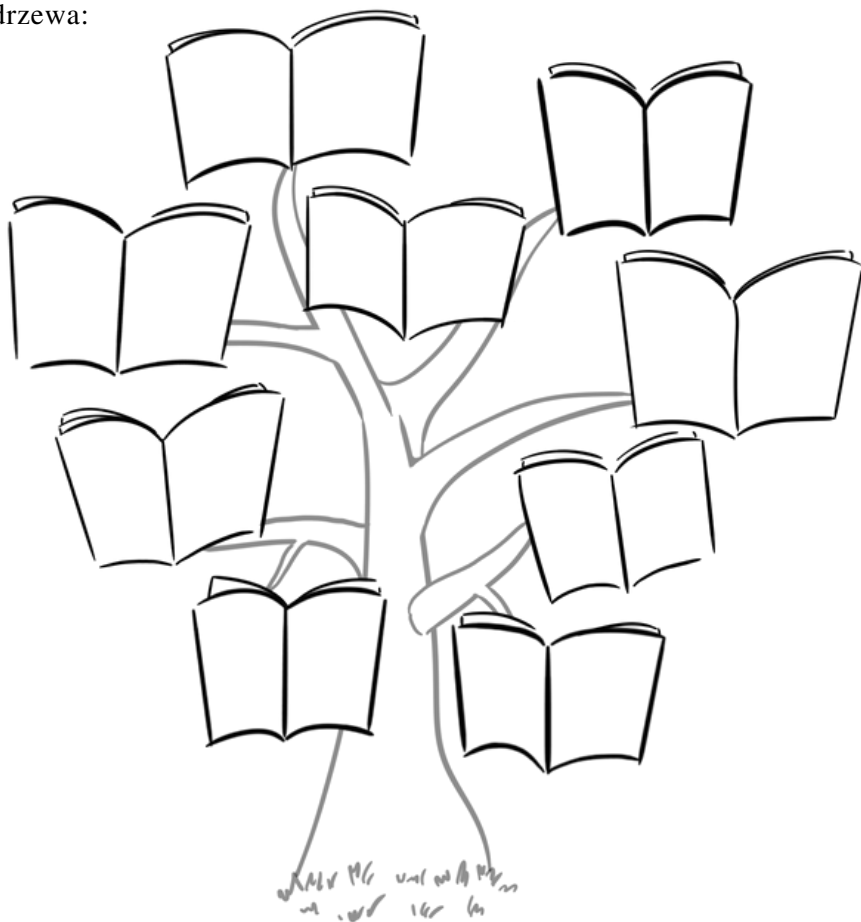
-----



# ZRÓB ROZSĄDNĄ LISTA RZECZY DO ZROBIENIA

Teraz, gdy masz już jasne rozeznanie w swoich codziennych czynnościach, czasie, jaki na nie poświęcasz, a także w swoich pożeraczach czasu w ciągu dnia, możesz spisać rozsądną listę rzeczy do zrobienia.

Stwórz jedną listę rzeczy do zrobienia na jeden dzień, pamiętając o tym, aby w całym procesie uwzględnić swoje dobre samopoczucie jako kluczowy aspekt. Zapisz poszczególne czynności w liściach drzewa:





A large grid of small dots arranged in 20 rows and 25 columns, intended for writing or drawing.

# EKSPERYMENTUJ Z TECHNIKĄ POMODORO

Aby zwiększyć nasze umiejętności zarządzania czasem, dobrą opcją jest wypróbowanie kilku technik, które mogą nam znacząco pomóc. Dziedzina zarządzania czasem oferuje wiele różnych narzędzi i technik, z którymi można eksperymentować. Przyjrzyjmy się tej, która nazywa się "Technika Pomodoro".

Technika Pomodoro to metoda zarządzania czasem oparta na 25-minutowych sesjach skupionej pracy przerywanych 5-minutowymi przerwami. Każdy interwał pracy nazywany jest pomodoro, czyli włoskim słowem oznaczającym pomidora, ponieważ to Włoch Francesco Cirillo stworzył Technikę Pomodoro pod koniec lat 80. ubiegłego wieku, kiedy był studentem uniwersytetu i używał podkładki kuchennej w kształcie pomidora z timerem, aby zorganizować swój czas nauki.

Do dzieła!

Krok 1. Wybierz zadanie



Krok 2. Ustaw minutnik na 25 minut.

Krok 3. Pracuj nad tym zadaniem aż do upływu czasu



Krok 4. Zrób 5 minutową przerwę

Krok 5. Powtórz ten cykl 4 razy





A large grid of small dots for writing, consisting of 20 columns and 25 rows.

# TIPY & TRIKI

Nadawaj priorytety swoim  
zadaniom

Dowiedz się, gdzie tracisz  
czas

Zaplanuj swój  
tydzień  
w niedzielę

Naucz się  
delegować zadania

Ustaw przypomnienia dla  
wszystkich swoich zadań

Zablokuj  
rozpraszanie uwagi

Ustal limit czasowy  
dla pracy domowej

Wykorzystaj złote godziny  
lub biologiczny prime time

Wyznaczaj  
osiągalne cele

Utwórz  
harmonogram

Wypróbuj techniki  
zarządzania czasem

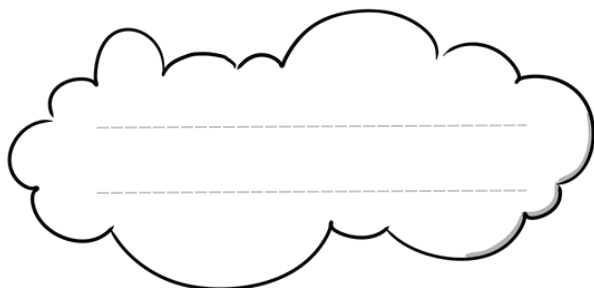






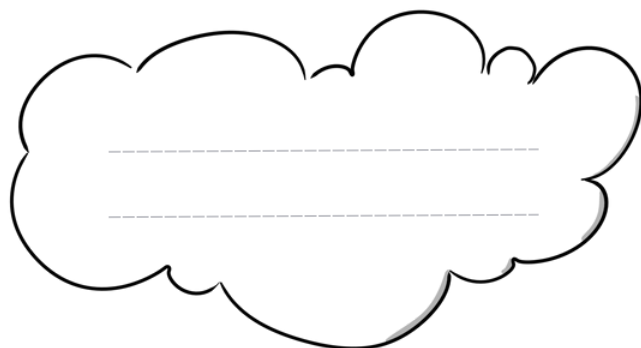
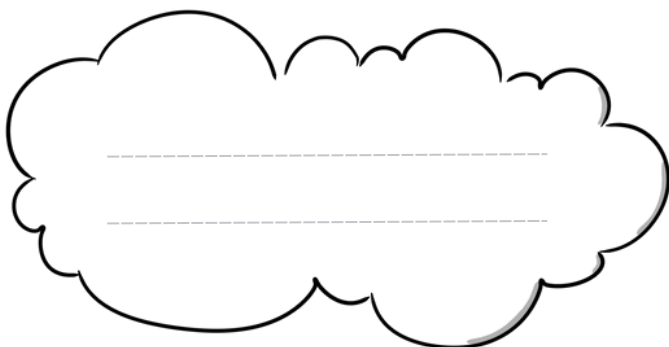
PODEJMOWANIE  
DECYZJI

# SAMOOCENA



Co jest dla  
Ciebie ważne  
przy  
podejmowaniu  
decyzji?

Jakie kroki  
wykonujesz, aby  
podjąć decyzję?

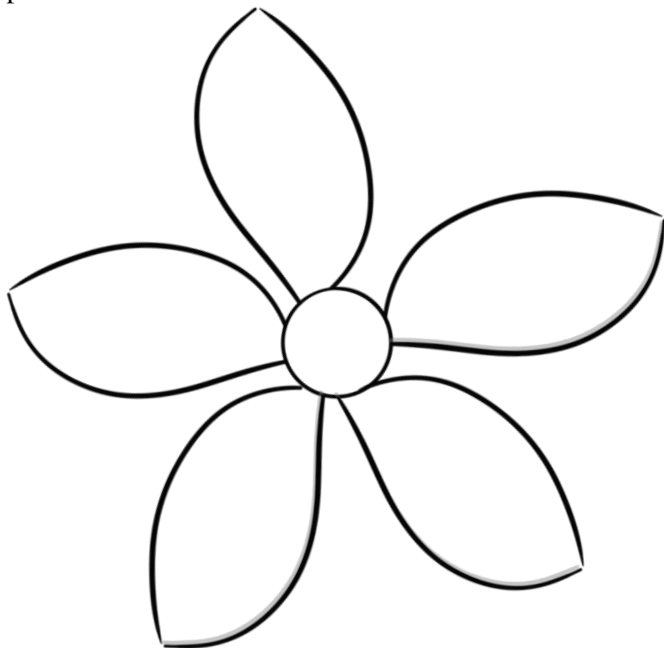


Czy inspiruje  
Cię jakieś  
podejście/teoria  
stylu  
podejmowania  
decyzji?

# OKREŚLENIE NAJWAŻNIEJSZEJ DECYZJI

Ile decyzji podejmujemy codziennie? W zasadzie w każdej minucie podejmujemy mnóstwo decyzji, zarówno świadomie, jak i nieświadomie. Czas pomyśleć o 5 decyzjach, które musisz podjąć w ciągu najbliższych kilku tygodni, starając się jasno określić ich charakter.

Zapisz swoje 5 decyzji, które musisz podjąć. Każdą decyzję możesz zapisać w płatku.

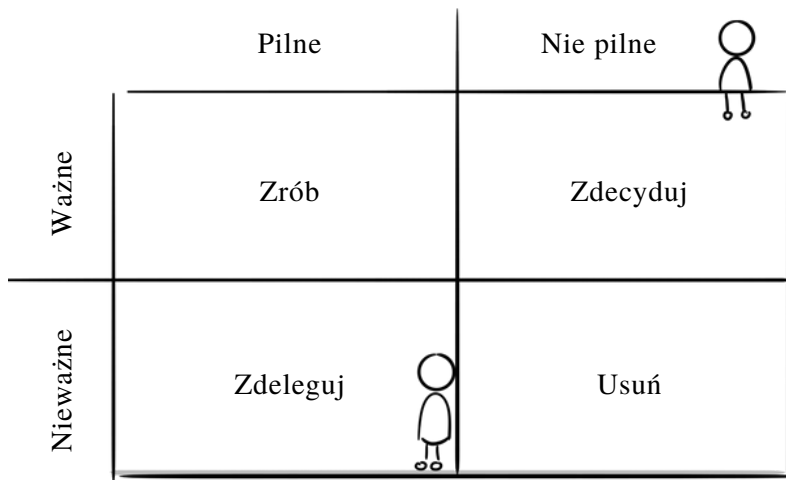


Dlaczego je wybrałeś/aś? Dlaczego musisz podjąć tę decyzję?

---

---

Pomyśl o wszystkich decyzjach, które musisz podjąć i umieść je za pomocą Matrycy Eisenhowera:



Następnie wybierz tą, która jest najpilniejsza i najważniejsza, zgodnie z matrycą:

---

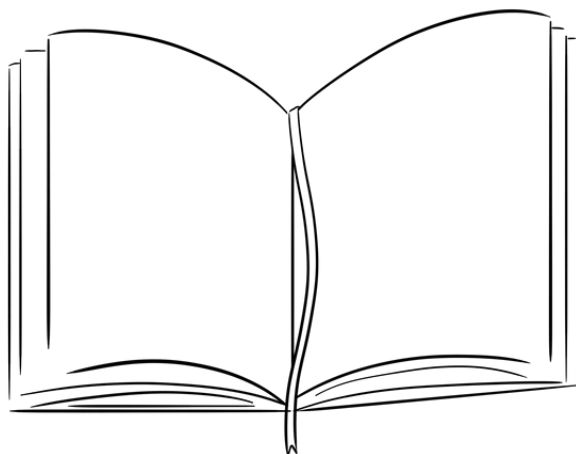
---

# GROMADZENIE ISTOTNYCH INFORMACJI

Właśnie masz przed sobą najważniejszą i najpilniejszą decyzję. Jak ją podjąć? Po pierwsze, naprawdę ważne jest zebranie kilku istotnych informacji. Jakie informacje są Ci potrzebne? Możesz wypełnić ten dziennik, zapisując listę informacji, które są Ci absolutnie potrzebne do podjęcia decyzji:

Np. planujesz zbliżającą się sesję egzaminacyjną i nie wiesz, którą z nich przygotować w pierwszej kolejności i jak zorganizować egzamin. Jakie informacje są Ci potrzebne/mogą pomóc w odpowiedzi na Twoje wątpliwości?

- Daty poszczególnych egzaminów, aby zaplanować, które z nich zdawać przed, a które po
- Wszystkie materiały, których trzeba się uczyć, aby ocenić czas potrzebny na efektywne przygotowanie, itp.



Zdajesz sobie sprawę, że musisz znaleźć wszystkie informacje, aby podjąć decyzję. Gdzie zazwyczaj szukasz potrzebnych informacji? Zastanów się, które źródła są Twoimi najlepszymi/ulubionymi i uzupełnij poniższą tabelę:

Mówiąc o poprzednim przykładzie:

Gdzie znajdziesz informacje o materiałach potrzebnych do nauki?

Na stronie internetowej szkoły/uczelni, pytając swojego profesora, itp. (idź i zapytaj, nawet jeśli wydaje się to łatwe i szybkie, trzeba to zrobić i może być bardzo pomocne)



Samoocena

-----



Online

-----



Książki

-----



Ludzie

-----



Inne

-----

# OKREŚLENIE I ANALIZA ROZWIĄZAŃ ALTERNATYWNYCH

Po zebraniu informacji, teraz zastanawiasz się jak je właściwie wykorzystać. Rzeczywiście, istnieje kilka kierunków, które możesz obrać. W tym kroku wymienisz wszystkie możliwe i pożądane alternatywy, w dostarczonym dzienniku:

Mówiąc o przykładzie z arkusza 2:

Odkryłeś/aś, że masz do przestudiowania 400-stronicowy podręcznik oraz pracę grupową, a pierwsza okazja do zdania egzaminu jest w ciągu 1 miesiąca.

Czy uważasz, że trzymanie się tej opcji jest realistyczne, czy też lepiej byłoby odłożyć ją na później i skupić się na innej?

Teraz nadszedł czas na głębokie przemyślenie swoich emocji. Jeśli wybierzesz jedną z opcji, doświadczysz pewnych uczuć. Dla każdej alternatywy napisz obok serca, jak prawdopodobnie czuł(a)byś się po podjęciu tej decyzji. Oceń, czy potrzeba określona w arkuszu 1 zostałaby zaspokojona lub rozwiązana poprzez zastosowanie każdej z alternatyw: zaczniesz preferować pewne alternatywy (te, które wydają się mieć większy potencjał osiągnięcia celu)



-----



-----



-----



-----



-----



A large grid of small dots, resembling graph paper, for writing or drawing. The grid consists of 25 columns and 24 rows of dots, forming a large rectangular area for notes.

# OCENIĆ ROZWIĄZANIA ALTERNATYWNE

Teraz, rozważając ich potencjał i wpływ, jaki mogą mieć na Ciebie, dokonaj oceny alternatyw, umieszczając je w kolejności priorytetowej (zgodnie z Twoimi preferencjami i wartościami).

Po rozważeniu wielu aspektów swoich alternatyw, nadszedł czas, aby ułożyć je w formie wykresu.

1	.....
2	.....
3	.....
4	.....
5	.....

Napisz wszystkie zalety i wady każdej z alternatyw (plusy i minusy):

1

Plusy

Minusy

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

2

Plusy

Minusy

.....  
.....

.....  
.....

.....  
.....  
.....

.....  
.....  
.....

3

Plusy

Minusy

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

4

Plusy

Minusy

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

5

Plusy

Minusy

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

# WYBIERZ SPOŚRÓD ALTERNATYWNYCH ROZWIĄZAŃ I OCEŃ SWOJĄ DECYZJĘ

Wybierz tę alternatywę, która wydaje Ci się najlepsza. Przeanalizuj wyniki swojej decyzji i oceń, czy rozwiązała ona potrzebę, którą zidentyfikowałeś/aś w arkuszu 1. Jeśli decyzja nie zaspokoila zidentyfikowanej potrzeby, możesz chcieć powtórzyć pewne kroki procesu, aby podjąć nową decyzję.

Czy Twój ostateczny wybór rozwiązał twoją potrzebę (spójrz na arkusz 1)?

---

---

Czy chciał(a)byś powtórzyć te czynności?

---

---

Gdybyś mógł/mogła je powtórzyć, czy chciał(a)byś coś zmienić?

---

---

Trzy rzeczy, które zabierzesz ze sobą z tego ćwiczenia:

---

---

A large grid of small dots for writing or drawing, consisting of 20 columns and 20 rows.

# TIPY & TRIKI

Idź na spacer po plaży lub parku

Daj sobie trochę czasu

Waż plusy i minusy

Ustalaj terminy

Wyjdź razem z przyjaciółmi

Oceń swoje wybory i wyciągnij wnioski

Analizuj pilność i wagę każdej decyzji

Zawsze bierz pod uwagę swoje cele i wartości

Zmniejsz swój stres

Nie zastanawiaj się zbyt długo

Dbaj o siebie

Rozważ wszystkie możliwości

Próbuj dalej i eksperymentuj

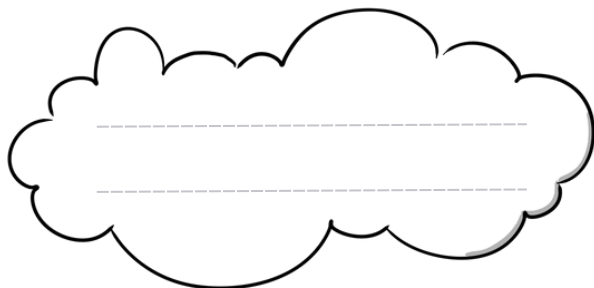




PLANOWANIE  
KARIERY

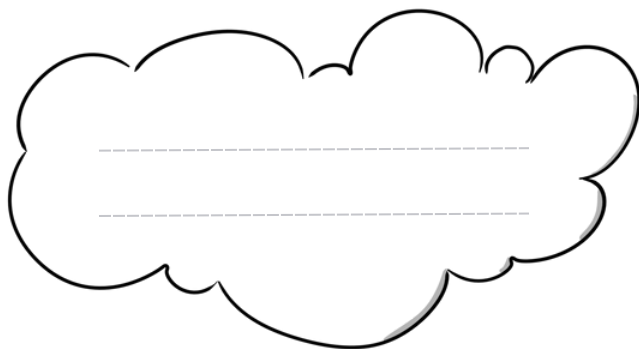
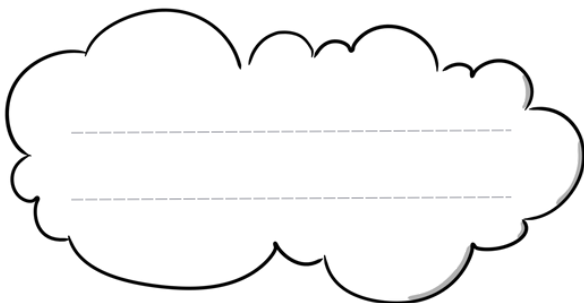


# SAMOOCENA



Czy podjęcie stałej pracy stresuje Cię czy ekscytuje?

Czy masz w zwyczaju poświęcać czas na planowanie swojej przyszłej kariery i podejmowanie kroków w kierunku jej spełnienia?



Jaką cechę charakteru najszybciej lub najczęściej zauważają w Tobie osoby z Twojego otoczenia?

# OKREŚL SWOJĄ WYMARZONĄ PRACĘ

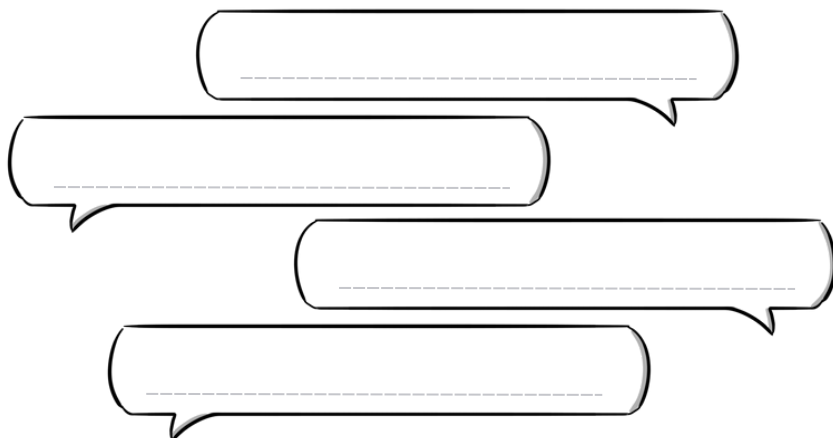
Pierwszym krokiem do zdobycia wymarzonej pracy jest rozpoznanie tego, co naprawdę sprawia, że czujesz się szczęśliwy/a i spełniony/a. Będziesz pracować dzień po dniu, biorąc pod uwagę wszystkie wyzwania i przeszkody, więc powinieneś/powinnaś naprawdę kochać stanowisko, na którym będziesz pracować, a umiejętności, które będziesz wykorzystywać, powinny przynosić Ci radość.

Zastanów się, co sprawia, że czujesz się szczęśliwy/a i spełniony/a:



Twoje osobiste wartości to podstawowe przekonania lub idee, które są dla Ciebie najważniejsze. Identyfikacja osobistych wartości może pozwolić Ci naprawdę skupić się na tym, co jest Twoją pasją w karierze.

Zidentyfikuj swoje osobiste wartości i ideały:



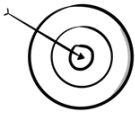


A large grid of 30 columns and 30 rows of small dots, intended for writing or drawing.

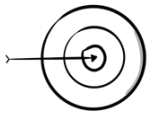
# CELE OSOBISTE

Cele osobiste mogą zmotywować Cię do wyboru konkretnej opcji kariery lub opcji edukacyjnej, która może stać się Twoją wymarzoną pracą. Spisanie osobistych celów zmusza Cię do autorefleksji i zastanowienia się nad tym, jakie działania lub momenty są dla Ciebie znaczące.

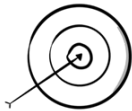
Zapisz swoje osobiste cele:



-----  
-----



-----  
-----



-----  
-----

Moja wymarzona praca:

A large, hand-drawn, irregular shape with a scalloped, star-like border. Inside the shape, there are two horizontal dashed lines for writing.

-----  
-----



# ANALIZA SWOT

Zapisz swoje mocne i słabe strony, szanse i zagrożenia.

Postaraj się spojrzeć na siebie tak obiektywnie, jak to tylko możliwe.



ZALETY	SŁABOŚCI
<input type="checkbox"/> .....	<input type="checkbox"/> .....
<input type="checkbox"/> .....	<input type="checkbox"/> .....
<input type="checkbox"/> .....	<input type="checkbox"/> .....
<input type="checkbox"/> .....	<input type="checkbox"/> .....
<input type="checkbox"/> .....	<input type="checkbox"/> .....

MOŻLIWOŚCI	ZAGROŻENIA
<input type="checkbox"/> .....	<input type="checkbox"/> .....
<input type="checkbox"/> .....	<input type="checkbox"/> .....
<input type="checkbox"/> .....	<input type="checkbox"/> .....
<input type="checkbox"/> .....	<input type="checkbox"/> .....
<input type="checkbox"/> .....	<input type="checkbox"/> .....



A large grid of small dots for writing, consisting of 25 columns and 30 rows.

# UMIEJĘTNOŚCI

Teraz, gdy jesteś już świadomy/a umiejętności, które możesz i musisz poprawić, zidentyfikuj umiejętności wymagane do wymarzonej pracy - wypełnij lewą kolumnę.



( ) → ( )

( ) → ( )

( ) → ( )

( ) → ( )

( ) → ( )

( ) → ( )



Teraz pomyśl i znajdź sposób na zdobycie tych umiejętności. Może to być kurs online, szkolenie, studia, staż, wymiana młodzieży - wypełnij kolejną kolumnę.

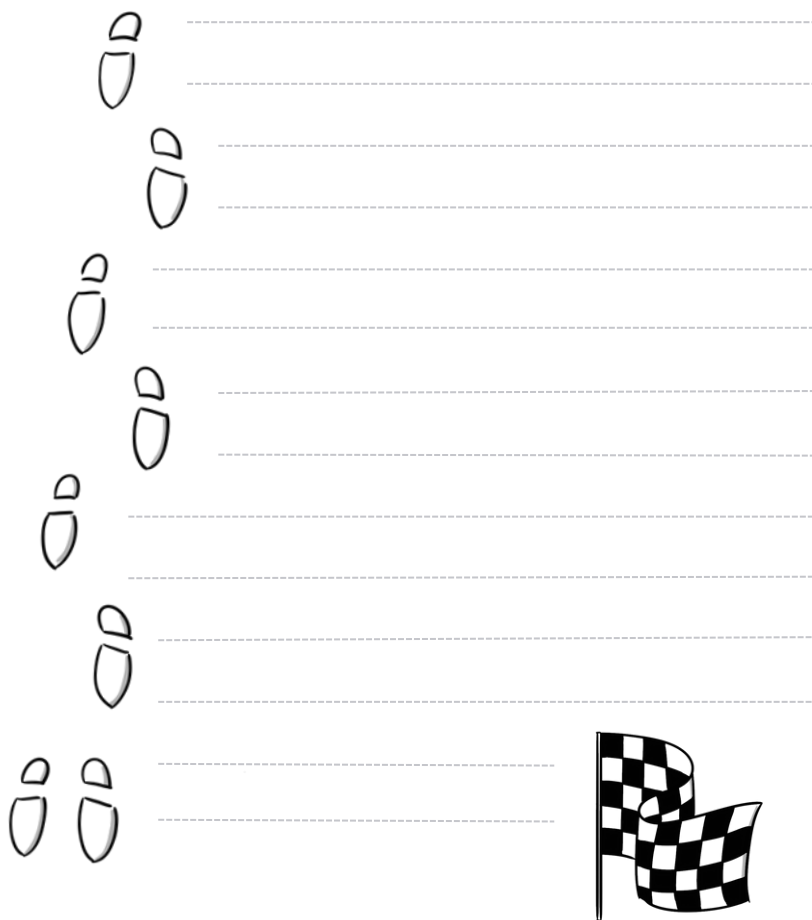




A large grid of small dots arranged in 20 rows and 25 columns, providing a space for writing or drawing.

# MAŁE KROKI

Każdy mały krok może prowadzić do czegoś wielkiego. Teraz możesz spojrzeć całościowo na to, co już zrobiłeś/aś i stworzyć plan kroków do wymarzonej kariery. Nie zapomnij o wyznaczeniu ich w czasie.



The form consists of a vertical path of footprints on the left side, leading towards a checkered flag on the right. The path starts with two footprints at the bottom and continues upwards with single footprints. To the right of the path are several horizontal dashed lines for writing. The checkered flag is positioned at the end of the path, symbolizing the goal.



# TIPY & TRIKI

Weź odpowiedzialność  
za swoje decyzje i działania

Ustal swoje cele  
i zadania, które pomogą Ci  
je osiągnąć

Poznaj siebie, swoje  
zainteresowania i  
marzenia

Ucz się dla siebie i ciesz  
się nauką - nastaw się na  
rozwój

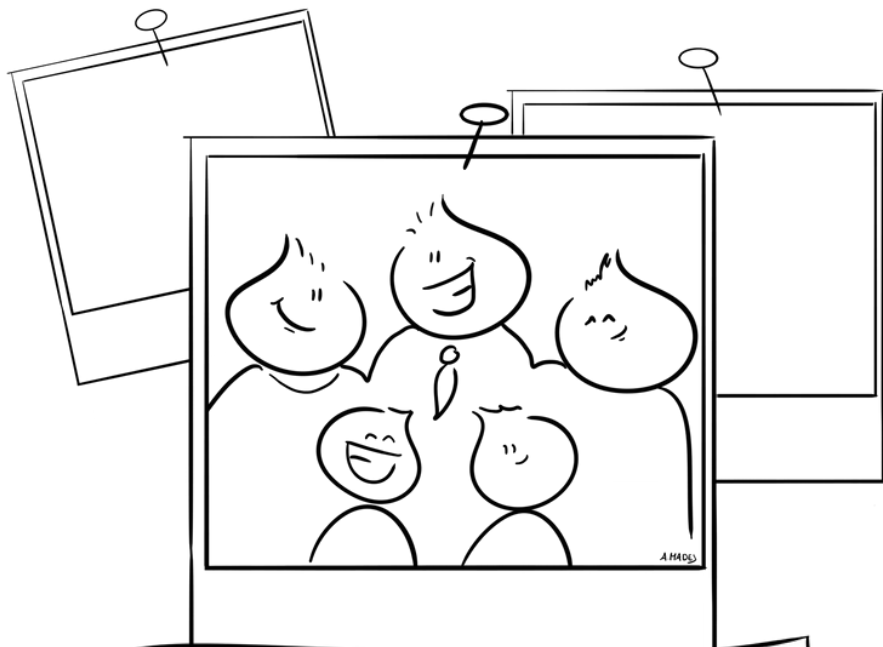
Poznaj zawody  
i rynek pracy

Sprawdź się w różnych  
dziedzinach i wybierz zawód, który  
najbardziej Ci odpowiada.

Wybierz  
świadomie

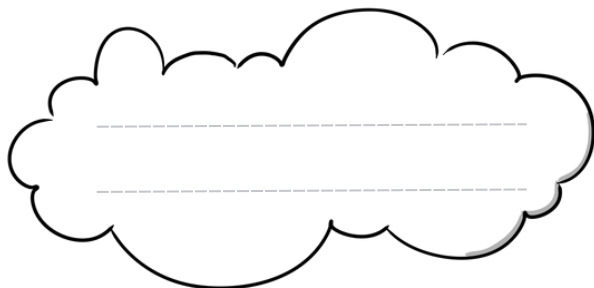
Porozmawiaj otwarcie z  
dorosłym/opiekunem: wysłuchaj, co ma  
do powiedzenia, ale pamiętaj  
też o tym aby wyrażać  
własne zdanie





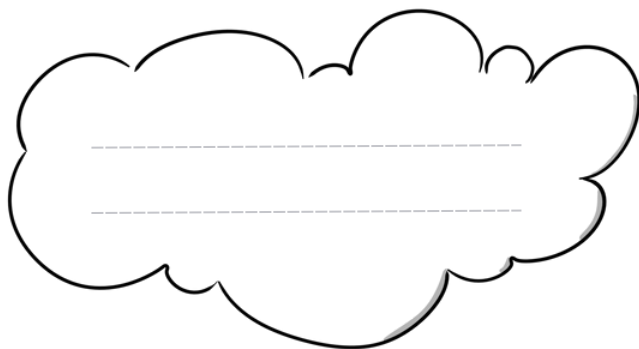
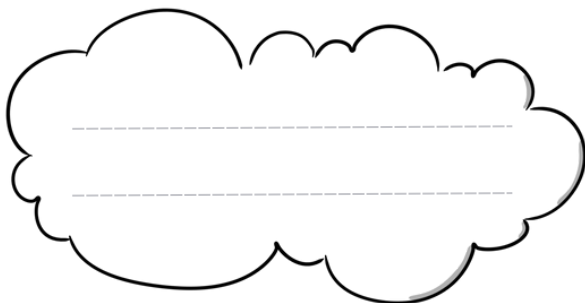
RODZINA

# SAMOOCENA



Czy uważasz rodzinę za ważny obszar w swoim życiu?

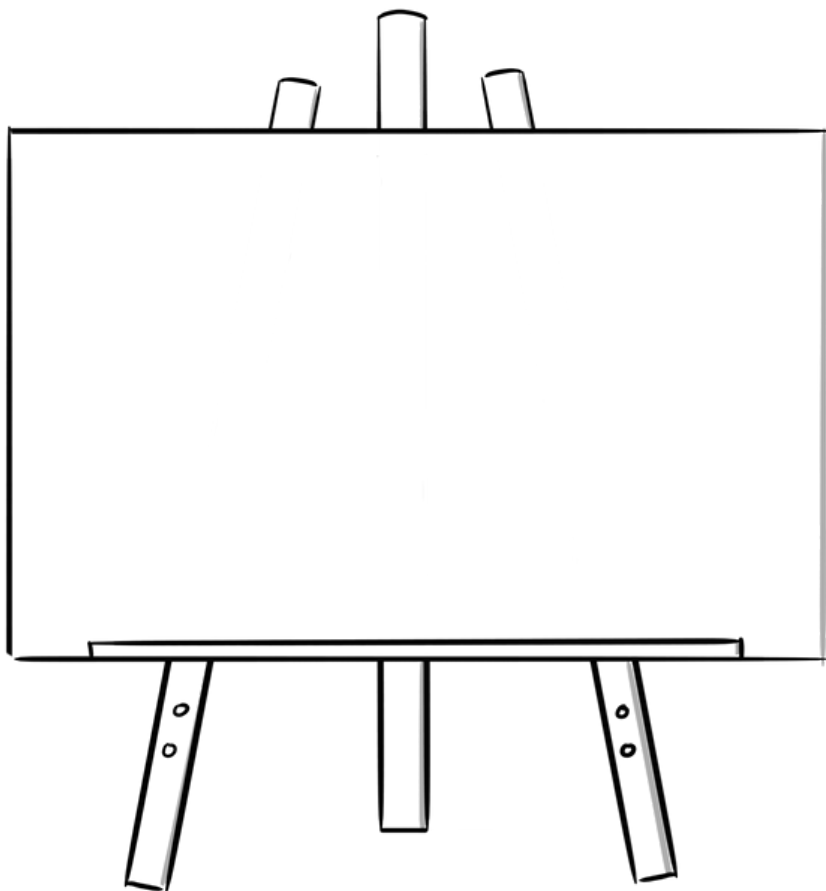
Ile czasu w tygodniu poświęcasz jednemu członkowi lub całej rodzinie?



Jakie czynności zazwyczaj dzielisz ze swoją rodziną lub tymi, których uważasz za rodzinę?

# MOJA RODZINA

Wyobraź sobie, że zgłasza się do Ciebie artysta, który chce stworzyć arcydzieło o Twojej rodzinie. Aby to zrobić, zastanów się, jakie masz wyobrażenie o tym, jaka jest twoja rodzina i zrób pierwszy szkic na płótnie wszystkich tych cech, które uważasz za istotne, aby artysta mógł je odzwierciedlić w swoim dziele jak najbardziej realistycznie.







A large grid of small dots for writing, consisting of 20 columns and 25 rows.

# CO WIDZĘ W TOBIE

Teraz, gdy mamy już szerszy obraz rodziny jako całości, przyjrzyjmy się bliżej każdemu z jej członków. Aby to zrobić, umieść imię każdego członka rodziny w ramce po lewej stronie i napisz niektóre z ich dobrych cech i mocnych stron w ramce po prawej stronie.



Zastanów się, których z tych mocnych stron i dobrych cech już się od nich nauczyłeś, a których chciałbyś się nauczyć w przyszłości?

---

---



A large grid of small dots for writing, consisting of 20 columns and 25 rows.

# OTRZYMANIE

Czasami tempo naszego życia nie pozwala nam spędzić tyle czasu, ile byśmy chcieli z różnymi członkami naszej rodziny. Dobrym pomysłem na spędzenie większej ilości czasu wysokiej jakości jest bycie otwartym na uczenie się czegoś nowego z tego, co jeden z nich może nas nauczyć. Aby to zrobić, zrób listę wszystkich czynności, których mógłbyś się nauczyć lub podzielić z członkiem rodziny lub z całą rodziną.

Teraz spróbuj wykonać jedną czynność z listy przynajmniej raz w tygodniu. Może to być cokolwiek, od zrobienia prostego przepisu do nauczenia się, jak naprawić radio. Chodzi o to, aby budować na wiedzy, którą mają, a która może wzbogacić Cię na wielu poziomach.



-----



-----



-----



-----



-----



-----



A large grid of small dots for writing, consisting of 20 columns and 25 rows.

# DAWANIE

Teraz zacznij od swoich własnych cech, tak, tych, które Ty masz i zrób listę rzeczy, które lubisz najbardziej lub które myślisz, że mógłbyś nauczyć członka/członków swojej rodziny. Może to być wszystko od wyjścia do miejsca, które lubisz, do działań w domu, takich jak oglądanie filmu, sport, sztuka i rzemiosło, gry itp.

Pamiętaj, że spędzanie czasu i zabawa są bardzo ważne dla zdrowej rodziny.



-----



-----



-----



-----



-----



-----



A large grid of small dots for writing, consisting of 20 columns and 25 rows of dots.

# ŚWIADOMOŚĆ I WDZIĘCZNOŚĆ

Po podzieleniu się z rodziną różnymi aktywnościami, zastanówcie się nad nimi:

- Czego się dzięki nim nauczyliście?
- 

- Jak myślisz, czego ich nauczyłeś/aś?
- 

- Jak się czułeś/aś, dzieląc ten czas poświęcony rodzinie?
- 

- Czy uważasz, że te działania poprawiły klimat rodzinny/relacje z każdym z jej członków?
- 

Na koniec poświęć trochę miejsca na wdzięczność, pamiętając o wszystkich możliwościach, które życie przynosi nam każdego dnia.

Aby to zrobić:

- Znajdź relaksującą pozycję i głęboko oddychaj.
- Przywołaj w myślach te chwile, które dzieliłeś/aś z członkami swojej rodziny.
- Bądź mentalnie wdzięczny za te chwile i pozwól, aby to uczucie przeniosło się do każdej części Twojego ciała.
- Wprowadź wdzięczność do swojego serca, oddychaj i powoli otwórz oczy.





A large grid of small dots for writing, consisting of 20 columns and 30 rows.

# TIPY & TRIKI

Uznaj i docień wszystkie  
rzeczy, które dla Ciebie  
zrobili

Spędzaj czas  
z członkami rodziny

Bądź świadomy/a swojej  
wartości dla innych  
członków rodziny

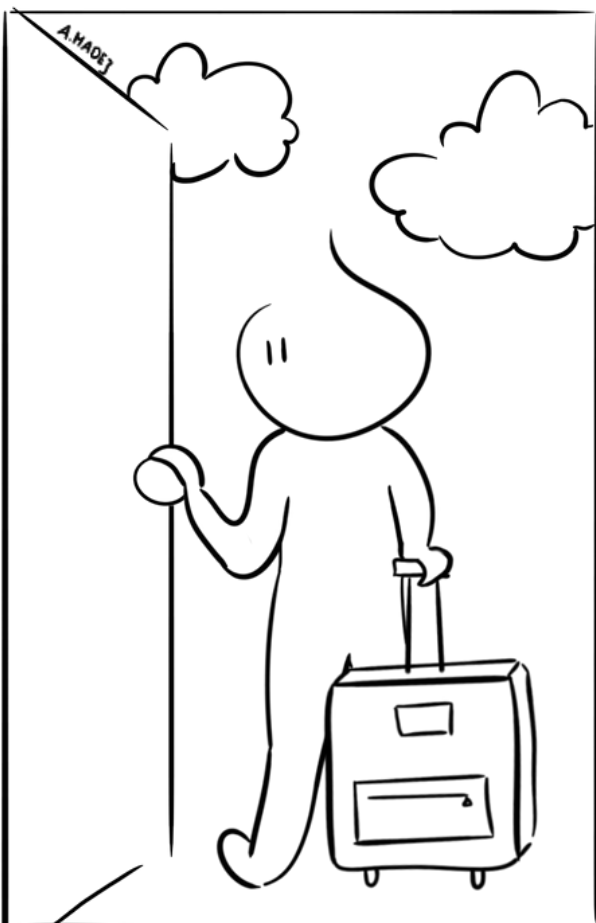
Bądź otwarty/a na naukę  
i dzielenie się z nimi  
nowymi rzeczami

Baw się z nimi i od czasu  
do czasu przełam  
monotonię

Podziękuj za wszystkie  
umiejętności, których Cię  
nauczyli

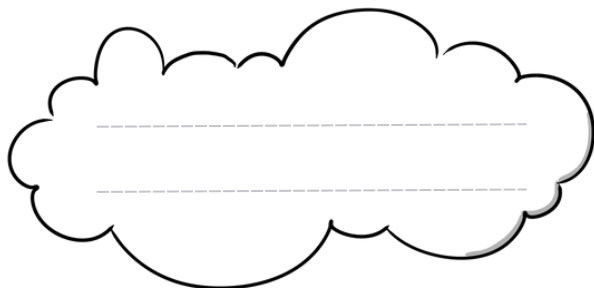
Pamiętaj, że istnieje wiele  
modeli rodziny  
i sposobów jej rozumienia





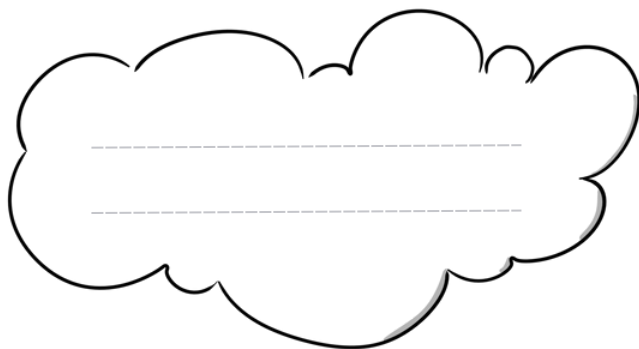
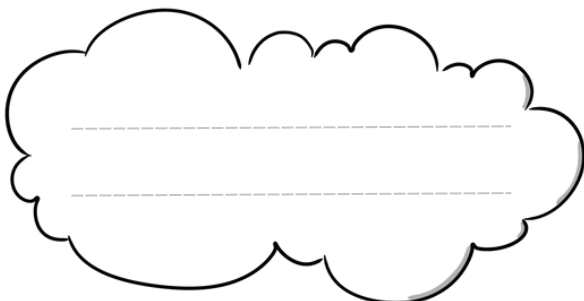
OPUSZCZENIE  
DOMU

# SAMOCENA



Czy zazwyczaj prosisz  
o pomoc, czy wolisz  
robić wszystko  
samodzielnie?

Czy jesteś w stanie  
zrównoważyć swój czas  
pomiędzy życiem  
codziennym,  
społecznym  
i akademickim?



Ile pieniędzy  
zwykle  
oszczędzasz na  
nieprzewidziane  
wydatki?

# MOJA NOWA RUTYNA

Planowanie zdrowej codziennej rutyny to skuteczny sposób na budowanie spójności w swoim niezależnym życiu i dobra praktyka zarządzania swoim czasem.

Wytnij poniższe ikony lub narysuj nowe i zorganizuj swoją zdrową codzienną rutynę przyklejając je na stole. Rozważ pozostawienie wolnego czasu na relaks. Możesz umieścić maksymalnie dwie czynności w każdym momencie dnia i pamiętaj, aby zachować czas na dbanie o swój nowy dom!

	Poranek		Popołudnie		Wieczór	
Poniedziałek						
Wtorek						
Środa						
Czwartek						
Piątek						
Sobota						
Niedziela						



A large grid of small dots for writing, consisting of 20 columns and 25 rows.



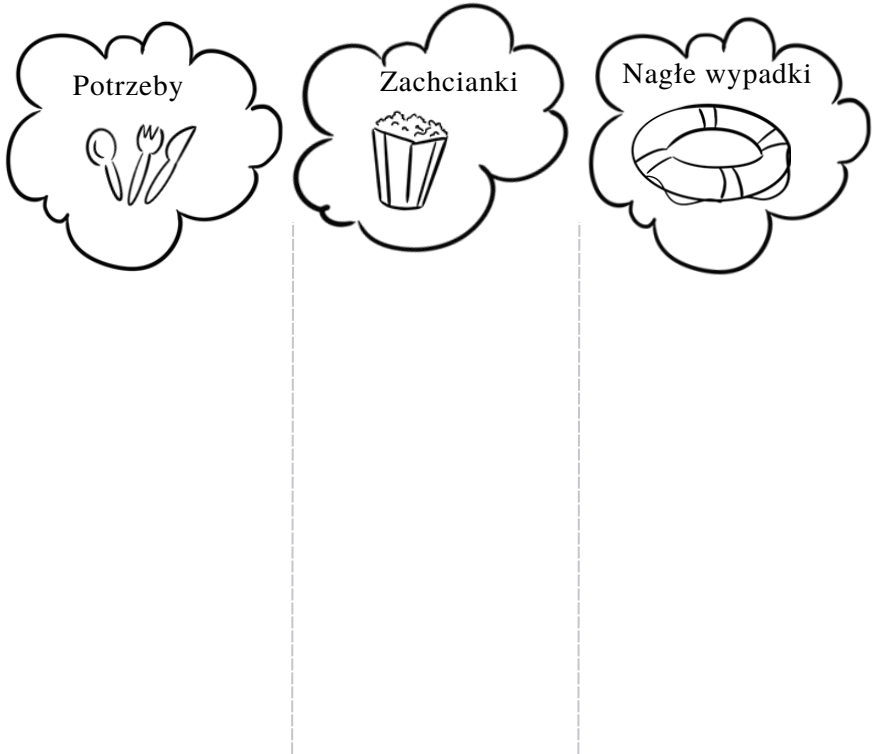




# BUDŻET

Zaplanuj swój budżet na sam proces przeprowadzki oraz na różne przedmioty, które będą Ci potrzebne po przeprowadzce.

Zacznij od pogrupowania planowanych wydatków:



Napisz poniżej słabości i zalety swojego planu, miesiąc później:

A large rectangular box with a double-line border. Inside the box, there are two horizontal dashed lines, one near the top and one near the bottom, providing space for writing.



A large grid of 20 columns and 20 rows of small dots for writing.

# OGRÓD EMOCJI

Opuszczenie domu jest również procesem emocjonalnym i doświadczanie stresu jest jego częścią. Pewien poziom niepokoju jest normalny i może być nawet produktywnym motywatorem. Postaraj się wykorzystać ten niepokój na swoją korzyść, skupiając się na tym, co w szczególności Cię niepokoi i myśląc o tym, jak możesz rozwiązać ten problem.

Zapisz po lewej stronie kartki te niepokojące myśli, które sprawiają, że jesteś smutny lub przestraszony, a następnie po prawej stronie kartki czynność, która Cię relaksuje i sprawia, że jesteś zajęty/a.



Czasami czuję strach, gdy jestem sama...

Lubię grać na gitarze, kiedy jestem sam w domu...



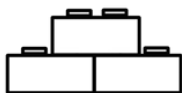


A large grid of small dots for writing, consisting of 20 columns and 25 rows.

# CEGŁA PO CEGLE

Pracowite dni i trudne zadania mogą się zdarzyć, gdy mieszkasz sam/a, naucz się radzić sobie z takimi sytuacjami i nigdy nie zapominaj, jak ważne jest prośenie o pomoc oraz że masz rodzinę i przyjaciół, którzy mogą Ci wesprzeć.

Zapisz w pobliżu konstrukcji z klocków to, co Cię niepokoi. Teraz podziel ją na możliwe do opanowania pojedyncze cegiełki i zapisz przy każdej z nich pojedyncze działanie, aby zająć się nimi indywidualnie. Jeśli zajęcie się nimi wydaje się przytłaczające lub zbyt trudne, poproś o pomoc członka rodziny lub przyjaciela. Zacznij od prostych zadań i przydziel je osobie, która może Ci pomóc. Zapisz jej imię i nazwisko w pobliżu działania.



-----



-----

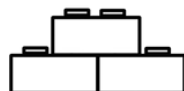


-----



-----

-----



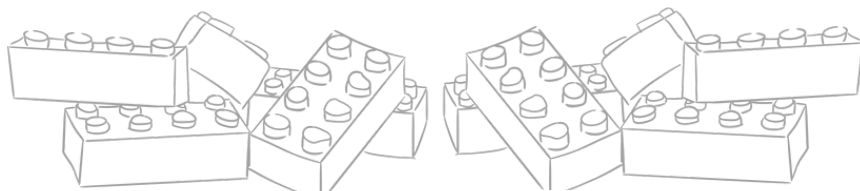
-----



-----



-----





A large grid of small dots for writing, consisting of 20 columns and 25 rows.

# ŁADOWANIE BATERII

Kiedy opuszczasz dom, słaba komunikacja z rodziną lub przyjaciółmi może generować nieporozumienia i frustracje. Będziesz zaskoczony/a, jak regenerujące jest lepsze porozumiewanie się z innymi i wyrażanie własnych uczuć i potrzeb. Odkryj i popraw swoje relacje z innymi poprzez komunikację wypełniając poniższe asertywne zdania:



Wierzę ...

-----  
-----  
-----



Czuję ...

-----  
-----  
-----



Wolał(a)bym ...

-----  
-----  
-----



Moim zdaniem ...

-----  
-----  
-----



Najważniejsze dla mnie jest

...  
-----  
-----



Chciał(a)bym ...

-----  
-----  
-----



Więc, co mówisz, jest...

-----  
-----  
-----



Moje uczucia ...

-----  
-----  
-----



Szanuję Twoją opinię i ...

-----  
-----  
-----





A large grid of small dots for writing, consisting of 20 columns and 25 rows.

# TIPY & TRIKI

Bądź otwarty/a na nowe  
doświadczenia

Wyznaczaj małe cele

Staw czoła swoim  
lękom

Stwórz rutynę

Codziennie rób coś dla  
siebie

Śledź swoje osiągnięcia

Zostaw czas na spotkania  
z rodziną lub  
przyjaciółmi

Popraw swoją czystość i porządek

Zaplanuj swoje wydatki

Unikaj osądów

















# NAKLEJKI





# NAKLEJKI





# Read "The Book of Life" Manual!



Organizacje zaangażowane  
w tworzenie tej publikacji:



**Adres:** Iași, Rumunia, Sos. Nicolina, no. 1, bl. 928B, sc.A, et.1, ap. 1

**Strona internetowa:** [www.gammainstitute.ro](http://www.gammainstitute.ro)

**Email:** [projects@gammainstitute.ro](mailto:projects@gammainstitute.ro)

**Telefon:** +40 0741 093 131

**Kontakt:**

**Diana Laura Ciubotaru - Prezes**

Email: [diana.ciubotaru@gammainstitute.ro](mailto:diana.ciubotaru@gammainstitute.ro)

**Raluca Ferchiu - Gamma Koordynator projektu**

Email: [raluca.ferchiu@gammainstitute.ro](mailto:raluca.ferchiu@gammainstitute.ro)

**Adres:** Probostwo 34 Street, 20-089 Lublin, Polska

**Strona internetowa:** [www.iairs.pl](http://www.iairs.pl)

**Email:** [biuro@iairs.pl](mailto:biuro@iairs.pl)

**Telefon:** +48 570900881

**Kontakt:**

**Michał Olszowy - Prezes**

Email: [m.olszowy@iairs.pl](mailto:m.olszowy@iairs.pl)

**Adrianna Madej - Koordynator projektu**

Email: [a.madej@iairs.pl](mailto:a.madej@iairs.pl)



INSTYTUT  
AKTYWIZACJI  
I ROZWOJU  
SPOŁECZNEGO

**Adres:** Calle Treviño, 74. Valladolid (Hiszpania)

**Strona internetowa:** [www.aspaymcyll.org](http://www.aspaymcyll.org)

**Email:** [proyectos@aspaymcyll.org](mailto:proyectos@aspaymcyll.org)

**Telefon:** +34 983 14 00 88

**Kontakt:**

**Rocio de Andrés - Technik projektów**

Email: [rociodeandres@aspaymcyll.org](mailto:rociodeandres@aspaymcyll.org)

**Azael Herrero - Researcher**

Email: [azaelherrero@aspaymcyll.org](mailto:azaelherrero@aspaymcyll.org)



**Adres:** Via Giuseppe la Farina, 21, 90141 Palermo PA, Włochy

**Strona internetowa:** [www.ceipes.org](http://www.ceipes.org)

**Email:** [info@ceipes.org](mailto:info@ceipes.org)

**Telefon:** +39 0917848236

**Kontakt:**

**Alessia Di Francesca - Wiceprezes & koordynator projektu**

Email: [alessia.difrancesca@ceipes.org](mailto:alessia.difrancesca@ceipes.org)



**Adres:** Rua Campo de Tiro, no 14, 7800-256 Beja, Portugalia

**Strona internetowa:** [checkin.org.pt](http://checkin.org.pt)

**Email:** [projects@checkin.org.pt](mailto:projects@checkin.org.pt)

**Telefon:** +351 963 224 049

**Kontakt:**

**Antonio Gomes - Prezes**

Email: [antonio.gomes@checkin.org.pt](mailto:antonio.gomes@checkin.org.pt)

**Nicola Ferretti - Koordynator projektu**

Email: [nicola.ferretti@checkin.org.pt](mailto:nicola.ferretti@checkin.org.pt)





