**Önbizalmat, elköteleződést segítő, megerősítést adó eszközök**

**Mérleg**



Mennyire tudjuk megmutatni a belső értékeinket?

A mérleg egyik serpenyőjébe azok az erősségeid kerüljenek, amelyekről úgy gondolja, hogy rendelkezel velük, és szeretné, ha ezt mások is tudnák róla (belső).

A másik serpenyőbe kerül mindaz, amit a környezeted gondol (külső). A serpenyő megtöltéséhez kérjen visszajelzést családtagoktól, munkatársaktól, barátoktól. Ha sikerült mindkét serpenyőt megtölteni, akkor hasonlítsa össze, hogy egyensúlyban vannak-e. Ha nincsenek egyensúlyban, akkor látni fogja, hogy melyek azok a területek, ahol jobban meg kell mutatnod magát.

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |

**Szerződés Önmagammal**

Mi a célom?

Én ………………………………..…2021………………napján az alábbi célt tűzöm ki:

…………………………………………………………………………………………………

…………………………………………………………………………………………………

…………………………………………………………………………………………………

…………………………………………………………………………………………………

Célom megvalósításának határideje:………………………………………………………..

Mi az amit célom elérésében eddig megtettem?

…………………………………………………………………………………………………

………………………………………………………………………………………………….

Miben, hogyan szeretnék továbblépni ezen az úton?

…………………………………………………………………………………………………

…………………………………………………………………………………………………

Mi az, amit úgy gondolok, hogy fontos lenne megváltoztatnom a gondolataimban,

ahhoz, hogy célomat elérjem?

………………………………………………………………………………………………… …………………………………………………………………………………………………

az érzéseimben:

…………………………………………………………………………………………………

………………………………………………………………………………………………….

a viselkedésemben:

………………………………………………………………………………………………… ………………………………………………………………………………………………….

Mit vállalok elképzeléseim megvalósításához?

………………………………………………………………………………………………… …………………………………………………………………………………………………

Mi akadályoz abban, hogy megvalósítsam elképzeléseimet?

…………………………………………………………………………………………………

………………………………………………………………………………………………….

Milyen fenntartásaim vannak? Mi aggaszt a megvalósíthatóságával kapcsolatban?

………………………………………………………………………………………………… ………………………………………………………………………………………………….

………………………………………………………………………………………………….

Mivel jutalmazom magam, ha sikerül elérnem a célom?

…………………………………………………………………………………………………

…………………………………………………………………………………………………

…………………………………………………………………………………………………..

Dátum Aláírás

**A 24 erősség listája**

(ezt a hat erényt a kultúrák jelentős része, a történelem során jónak tartotta)

1. Bölcsesség és tudás: kíváncsiság, tudásszomj, ítélőképesség, találékonyság, szociális intelligencia, perspektíva;
2. Bátorság: helytállás, kitartás, bátorság;
3. Emberség és szeretet: kedvesség, szeretet és szeretet elfogadása;
4. Igazságosság: kötelességérzet, becsületesség, vezetői képesség;
5. Mértékletesség: önkontroll, megfontoltság, szerénység;
6. Transzcendencia: a szépség értékelése, hálaérzet, remény, spiritualitás, megbocsátás, humor, temperamentum.

**Jó tulajdonságok írása (20-30 tulajdonságot írni!)**

1. …………………………………………
2. …………………………………………
3. …………………………………………
4. …………………………………………
5. …………………………………………
6. …………………………………………
7. …………………………………………
8. …………………………………………
9. …………………………………………
10. …………………………………………
11. …………………………………………
12. …………………………………………
13. …………………………………………
14. …………………………………………
15. …………………………………………
16. …………………………………………
17. …………………………………………
18. …………………………………………
19. …………………………………………
20. …………………………………………
21. …………………………………………
22. …………………………………………
23. …………………………………………
24. …………………………………………
25. …………………………………………
26. …………………………………………
27. …………………………………………
28. …………………………………………
29. …………………………………………
30. …………………………………………