**SAMOAKCPETACJA**

**Samoakceptacja** to postawa zaufania, wiary i szacunku do samego siebie. Stanowi ona element poczucia własnej wartości i wyraża się w uczuciach, jakie do siebie żywimy. Jest wiele cech i zachowań, których się w sobie nie lubi, ale nie oznacza to od razu, że mamy się za nie nienawidzić.

Osoby, które akceptują siebie, mają pozytywne mniemanie o sobie i dobre samopoczucie.

Aby pokochać siebie, należy zaakceptować swoje ograniczenia i poznać własne potrzeby, aspiracje, marzenia. Dać sobie prawo do pomyłek, błędów, odpoczynku. Starać się docenić własną niepowtarzalność. Umieć zaakceptować odmienność innych oraz być otwartym na zmiany. Potrafić uśmiechać się do siebie i zdystansować do własnych porażek.

Staraj się zaspokajać swoje potrzeby. Stawiaj cele na miarę swoich możliwości. Wsłuchaj się w swoje uczucia i wyrażaj je otoczeniu. Miej świadomość własnych praw. Zaprzyjaźnij się ze sobą i dawaj sobie wsparcie.

Jednak dążąc do wzmocnienia samoakceptacji, pamiętaj o innych ludziach. Nie koncentruj się wyłącznie na sobie, miej na uwadze uczucia i dobro swoich bliskich.

Bądź pewny siebie i chętnie podejmuj działania!

Występowanie negatywnych oraz pozytywnych wydarzeń w Twoim życiu zależy od tego, co robisz!

Wytrwała praca często prowadzi do osiągnięcia celu!

**Zadanie 1.** Moje mocne strony. Zastanów się i napisz na kartce, co już umiesz samodzielnie zrobić.

**Zadanie 2.** Dokończ i zapisz rozpoczęte zdania.

1. Lubię swoje………..

2. Lubię w sobie to, że…………….

3. Lubię fakt, że jestem………..

4. Lubię to, że mam………….

5. Lubię sposób, w jaki ja………….

**Zadanie 3**. Zastanów się i narysuj na kartce, kim chciałbyś/ chciałabyś zostać w przyszłości. Po namalowaniu, napisz dlaczego chciałbyś/ chciałabyś zostać narysowaną postacią? Co musisz zrobić, aby osiągnąć cel, zrealizować swoje marzenia?