

## krąg wpływu

Krąg wpływu to prosta, ale bardzo pomocna koncepcja, która pozwala zrozumieć, na co mamy wpływ w naszym życiu, a co jest poza naszą kontrolą. Zadanie polega na przyjrzeniu się różnym sytuacjom i zastanowieniu się, co możemy zmienić, a czym nie warto się zbytnio przejmować. Dzięki temu możemy lepiej skupić się na tym, co zależy od nas i nie tracić energii na sprawy, na które nie mamy wpływu. To pomaga lepiej radzić sobie ze stresem i efektywniej podejmować codzienne decyzje.

Poniżej przedstawione zostały różne życiowe sytuacje. Przyjrzyj się tej liście i wpisz w okrąg sytuacje, na które masz realny wpływ, a poza okręgiem umieść te, których nie jesteś w stanie kontrolować.

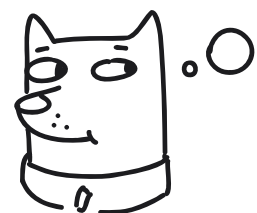
co robią inni ludzie  
moje myśli  
pomysły innych ludzi  
moje opinie  
myśli innych ludzi  
prośenie o pomoc  
odrabianie prac domowych  
jak inni mnie traktują  
co inni myślą o mnie  
jakich mam przyjaciół

przygotowanie się do testów  
jak odpowiadam innym ludziom  
wykonywanie swoich obowiązków  
kolor skóry/płeć/wiek  
moja przeszłość  
jak spędzam wolny czas  
czy ktoś mnie polubił  
decyzje innych  
przepraszanie  
uczucia innych

czyjeś błędy  
moje plany  
moje ciało  
gesty innych ludzi  
moje słowa  
reakcja na wyzwanie  
moje decyzje  
ciała innych ludzi  
wybaczenie  
jak rozwiązuje konflikty

**nie mam wpływu**

**mam wpływ**



## ustalanie priorytetów

Czasami mamy do zrobienia wiele rzeczy jednocześnie i trudno jest zdecydować, co jest najważniejsze. To zadanie pomoże Ci uporządkować Twoje obowiązki, rozdzielając je na to, co jest ważne i pilne oraz to, co mniej istotne i może poczekać. Dzięki temu łatwiej będzie Ci zdecydować, na czym skupić swoją uwagę i co zrobić najpierw.

	ważne	nieważne
pilne	Tu wpisz zadania, którymi musisz się zająć natychmiast.	Tu wpisz zadania, które są pilne, ale nie mają dużego znaczenia. Często są to zadania, które można zlecić innym lub szybko rozwiązać.
niepilne	Tu wpisz zadania długoterminowe, takie, których nie musisz robić natychmiast.	Tu wpisz zadania, które można odłożyć na później lub nawet z nich zrezygnować, ponieważ nie mają dużego wpływu na Twoje życie



## jaka/jaki jestem?

Warto poznać lepiej swoje preferencje i zainteresowania, przyrzeć się im z bliska. Czy wiesz, dlaczego lubisz dane aktywności, co Cię w nich pociąga? Ćwiczenie pomoże Ci zrozumieć, jak Twoje preferencje wpływają na Twój rozwój. Dzięki niemu poznasz motywację swoich wyborów, a w konsekwencji lepiej zrozumiesz siebie.

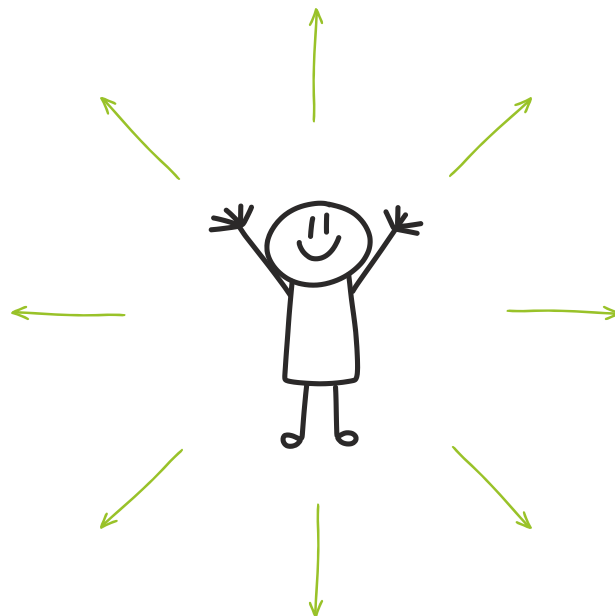
- ☀️ **Aktywności:** Jakie trzy rzeczy lubię robić w wolnym czasie? Co w nich pociąga mnie najbardziej? (np. lubię grać w piłkę – bo czuję się wolna/wolny, rywalizacja mnie motywuje, pozwala mi to na interakcję z innymi).
  - 1.
  - 2.
  - 3.
  
- ☀️ **Nauka:** Jaki jest mój ulubiony przedmiot w szkole? Co sprawia, że lubię ten przedmiot? Czy to wiedza, nauczyciel, sposób, w jaki mogę się w nim wyrazić? Co ten przedmiot mówi o moich zainteresowaniach?
  
- ☀️ **Media i kultura:** Jakie są moje ulubione książki, filmy, seriale, gry? Co mnie w nich fascynuje? Czy to fabuła, bohaterowie, emocje, jakie wywołują? Jakie wartości czy przekonania odnajduję w tych dziełach?
  
- ☀️ **Relacje:** Co lubię robić z przyjaciółmi? Jakie formy spędzania czasu wspierają nasze relacje? Czy to wspólne zainteresowania, rozmowy, sport, twórczość?
  
- ☀️ **Nowe doświadczenia:** Czy są rzeczy, które chciałbym spróbować, ale jeszcze tego nie zrobiłem/zrobiłam? Dlaczego jeszcze tego nie spróbowałem/am? Co mnie powstrzymuje?
  
- ☀️ **Motywacje:** Co sprawia, że czuję się szczęśliwa/szczęśliwy? Czy to wynika z sukcesów, interakcji z innymi, bycia samą/samym ze sobą, tworzenia czegoś?
  
- ☀️ **Samorozwój:** Jakie umiejętności chciałabym/chciałbym rozwijać? Dlaczego właśnie te?

## marzenia i cele

Marzenia mogą dotyczyć naszej przyszłości, tego kim chcielibyśmy zostać, co osiągnąć albo jak chcielibyśmy żyć. Mogą być bardzo różnorodne – niektóre są blisko nas i łatwo je zrealizować, a inne wydają się odległe i wymagają więcej czasu oraz wysiłku. Ale, aby marzenia mogły się spełnić, musimy przekształcić je w cele – czyli konkretne, osiągalne kroki, które możemy podjąć, by zbliżyć się do realizacji naszych pragnień.

### ☀️ Mapa marzeń

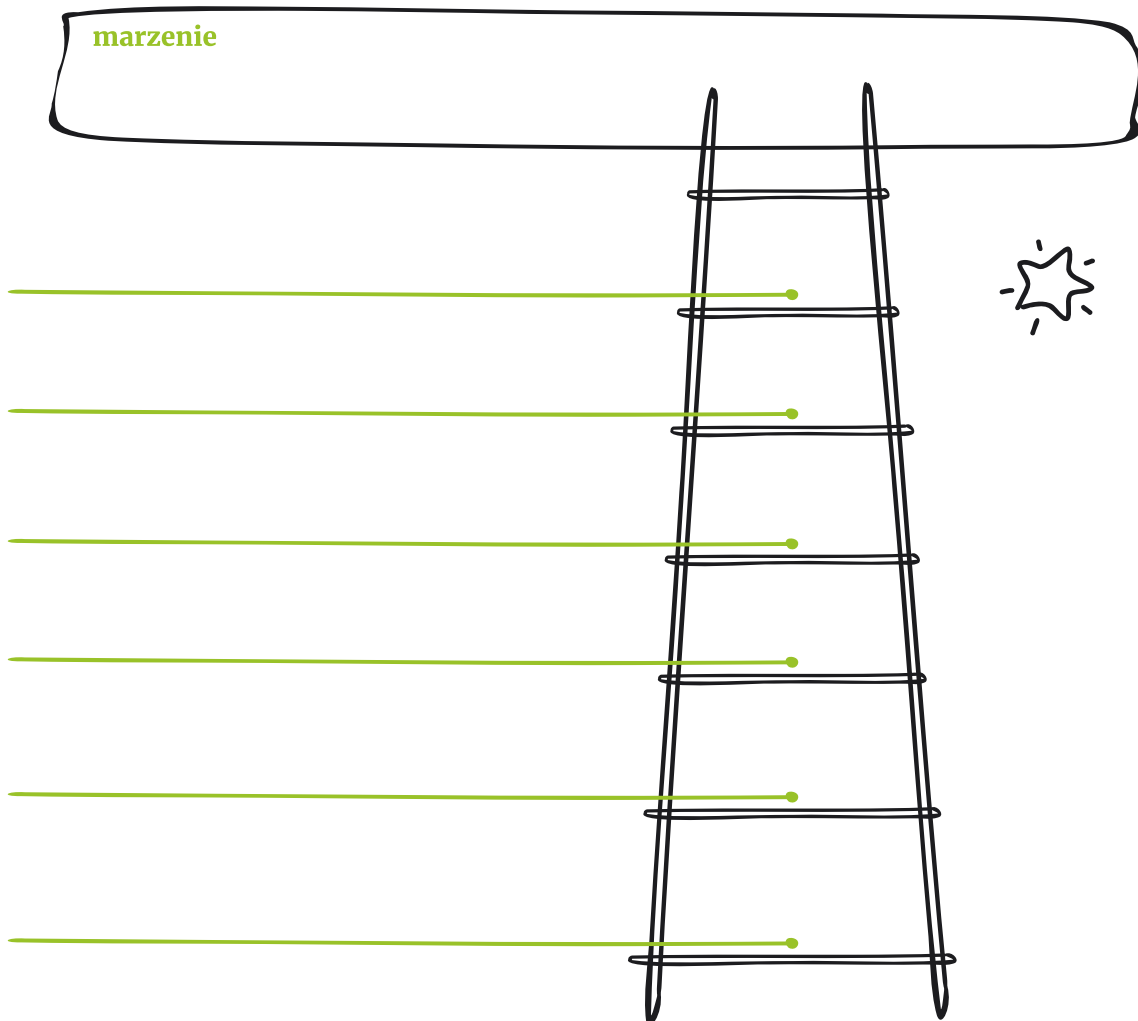
Wokół postaci zapisz swoje marzenia dotyczące różnych aspektów życia (np. nauka, kariera, hobby, relacje, podróże, rozwój osobisty).



## marzenia i cele

### ☀ Drabina celów

Wybierz jedno marzenie, które chciałabyś/chciałbyś zrealizować w przyszłości. Umieść je na szczycie drabiny. Na kolejnych szczeblach drabiny zapisz mniejsze kroki, celowe działania, które przybliżą Cię do tego marzenia. Każdy szczebel to kolejny, konkretny cel do osiągnięcia.



#### Pytania pomocnicze:

- Jakie konkretne kroki musisz podjąć, by osiągnąć to marzenie?
- Kto może Ci pomóc w realizacji tego celu (np. nauczyciele, mentorzy, rodzina)?
- Jakie przeszkody mogą pojawić się po drodze? Jak możesz je pokonać?