



# POZYTYWNI O SOBIE - TU I TERAZ:

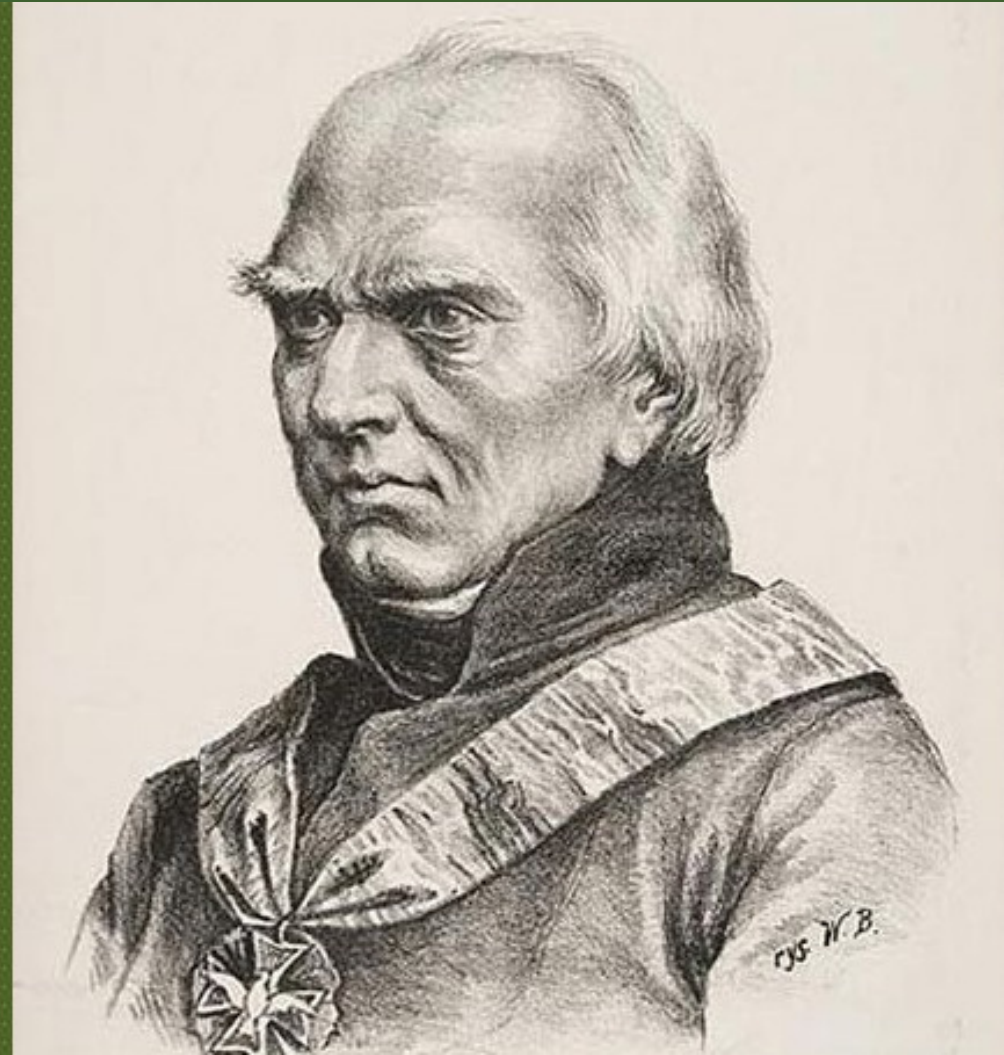


Pokój pedagoga szkolnego

Danuta Urbaś -pedagog szkolny  
Zespół Szkół Ponadpodstawowych  
im. Stanisława Staszica w Wieruszowie



Talent jest jak kawałek  
szlachetnego,  
ale surowego metalu:  
dopiero pilna praca go  
obrobi i wartość mu  
wielką nada.  
Stanisław Staszic



# STWÓRZ SWÓJ DZIENNIK:

5 MINUT RANO I 5 MINUT  
WIECZOREM TO POZORNIE  
NIEWIELE, ALE  
WYKORZYSTUJĄC TO KRÓTKIE  
ZADANIE  
W ODPOWIEDNI SPOSÓB  
- MOŻE TO BYĆ  
NA PRAWDĘ WIELE.



Tak, to tylko tyle, bądź – aż tyle!  
Jest to proste ćwiczenie do wykonywania rano i wieczorem, które można nazwać też Treningiem Wdzięczności i wyrobić sobie nawyk wdzięczności za nawet błahe drobiazgi.

Warto jednak zadbać o kilka elementów, wypełniając dziennik:  
– skup się na teraźniejszości (czyli nie wybiegamy w przyszłość, nie rozpamiętujemy przeszłości – jesteś tu i teraz),  
**na tym co masz tu i teraz.**





## 5 minut rano:

Na górze strony data, a poniżej:

**Jestem wdzięczna/wdzięczny za:**

- 1) .....
- 2) .....
- 3) .....

**Co sprawi, że mój dzień będzie udany?**

- 1) .....
- 2) .....
- 3) .....

**Codzienna afirmacja czyli pozytywne stwierdzenia na temat własnej osoby:**

**Jestem...**

- 1) .....
- 2) .....
- 3) .....









## 5 minut wieczorem:

Trzy wspaniałe wydarzenia  
dzisiejszego dnia...

1) .....

.....

2) .....

.....

3) .....

.....

Jak mogłam/mogłem uczynić  
mój dzień lepszym?

1) .....

.....

2) .....

.....

3) .....

.....







Na zakończenie obejrzyj  
w poniższym nagraniu -  
jak Timothy Ferriss – autor  
książki "Narzędzia Tytanów",  
wypełnia swój dziennik  
( przy okazji poćwiczysz  
angielski):

[https://www.youtube.com/watch?v=glFMpyx\\_oU4&t=186s](https://www.youtube.com/watch?v=glFMpyx_oU4&t=186s)



# Powodzenia

ZESPÓŁ SZKÓŁ PONADPODSTAWOWYCH  
IM. STANISŁAWA STASZICA  
W WIERUSZOWIE



Zapraszamy



Erasmus+

Zmienia życie. Otwiera umysły.

ul. Szkolna 1-3  
98-400 Wieruszów

[facebook.com/zsp.wieruszow](https://facebook.com/zsp.wieruszow)

[www.zsp.wieruszow.pl](http://www.zsp.wieruszow.pl)