



ODKRYWANIE SIEBIE

FASCYNUJĄCA DROGA ŻYCIA

CO WIESZ O SOBIE?

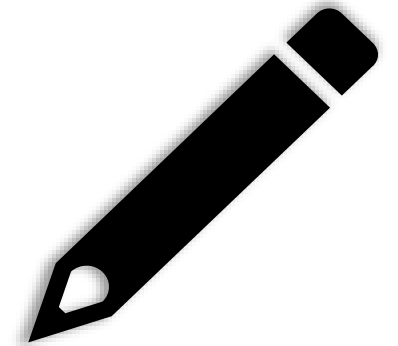
1. CZY UWAŻASZ, ŻE ZNASZ SIEBIE SAMEGO? TAK NIE

2. CZY CHCIAŁBYŚ POZNAĆ SIĘ BARDZIEJ? TAK NIE

3. JAKIE SĄ TWOJE DOMINUJĄCE:

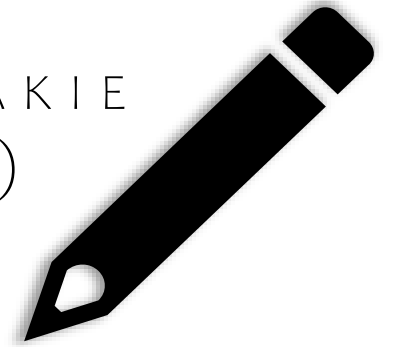
- ZACHOWANIA: _____
- MYŚLI: _____
- UCZUCIA: _____
- INTENCJE: _____

4. NASTĘPNIE, OPISZ SIEBIE JAKBYŚ OPISYWAŁ KOGOŚ INNEGO (PATRZĄC NA ZACHOWANIA, MIMIĘ, SŁOWA, GESTY) _____



CZEGO PRAGNIESZ?

(NIE CHODZI O TO CZEGO BYŚ CHCIAŁ, ALE JAKIE PRAGNIENIE JEST NA DNIE TWOJEGO SERCA)

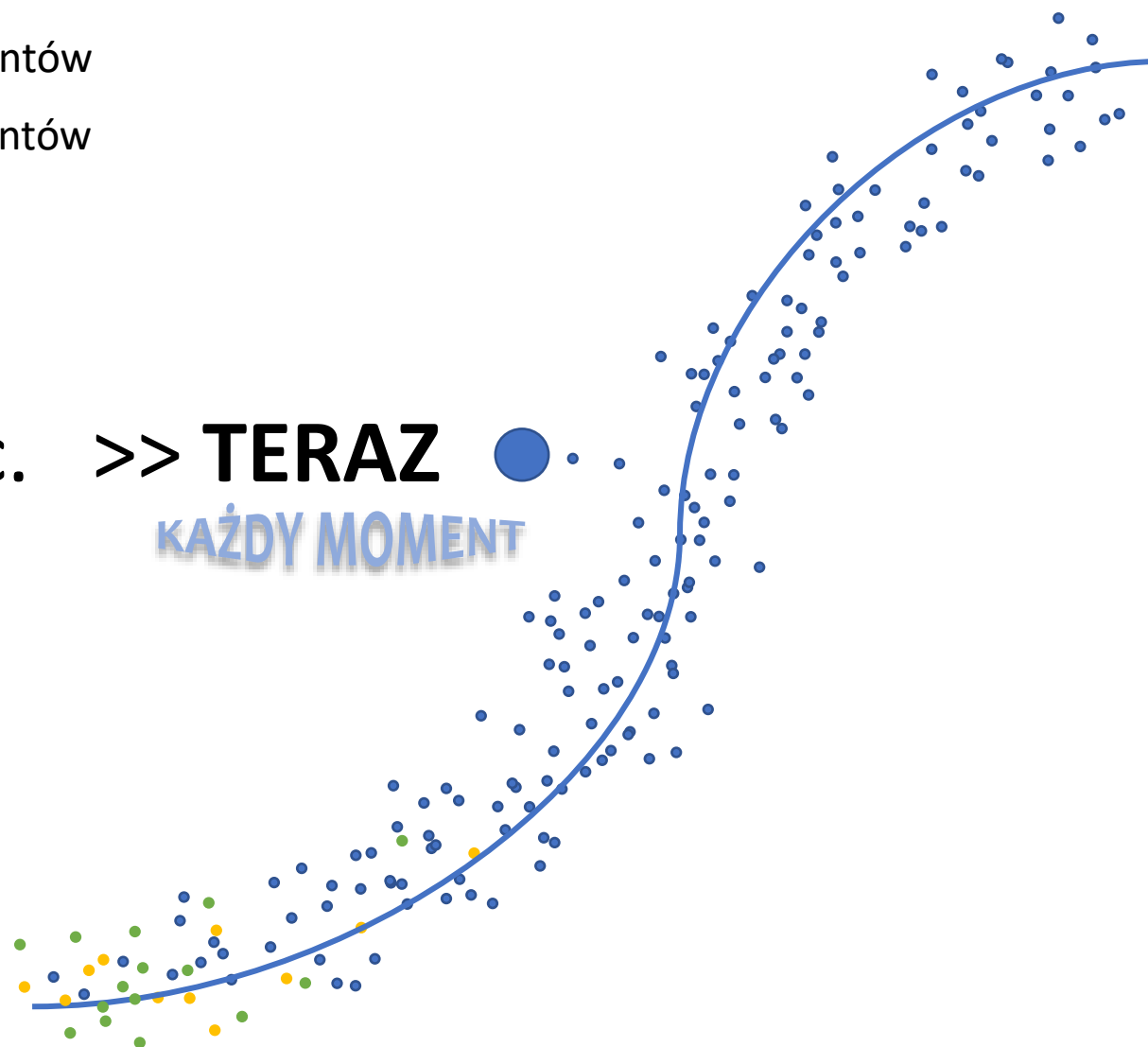


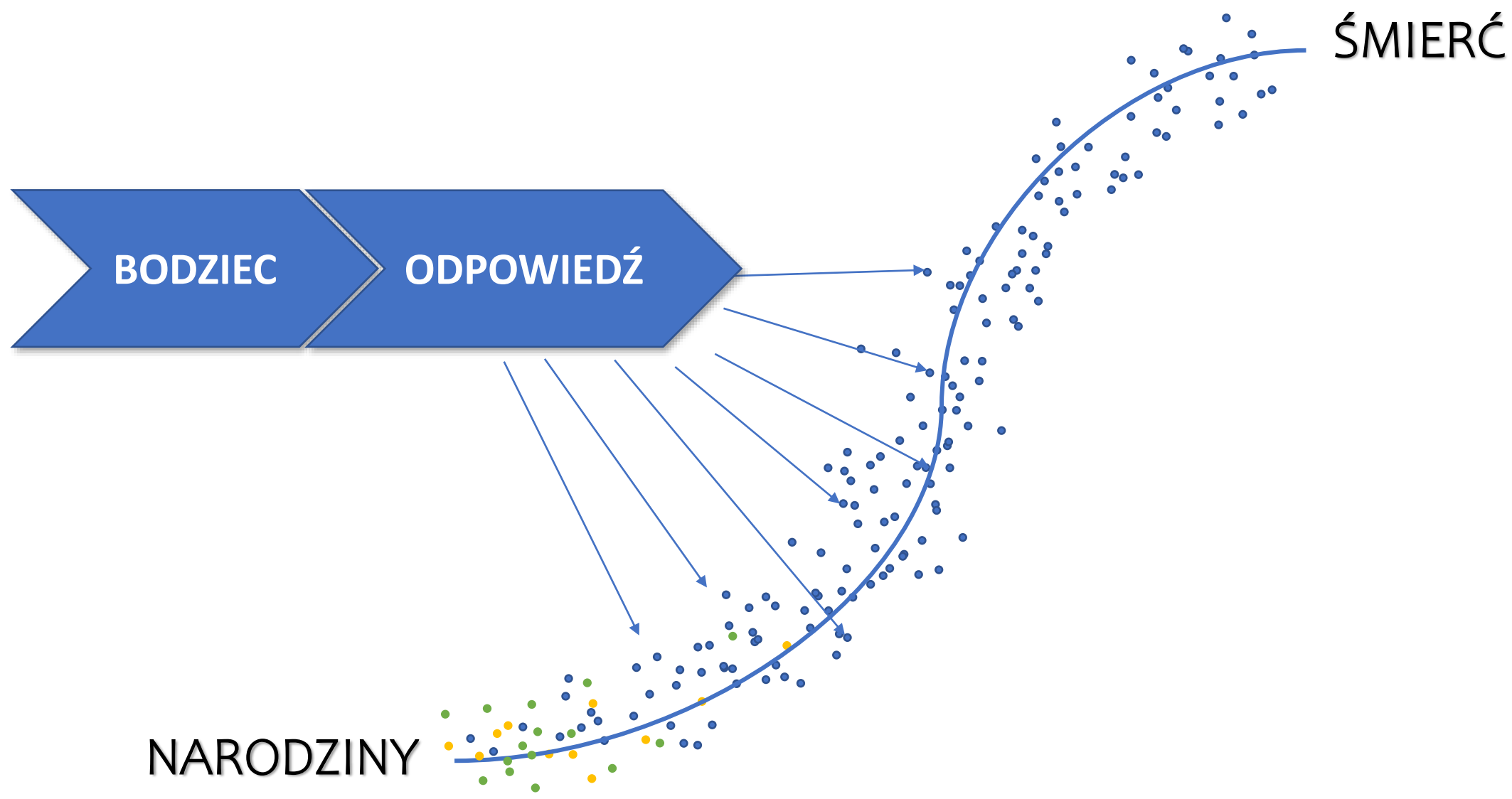
1 doba = 86,400 momentów
1 godz. = 3,600 momentów
1 min. = 60 momentów

Moment \approx 1 sec. >> **TERAZ** ●
KAŻDY MOMENT

NARODZINY

ŚMIERĆ





KAŻDY BODZIEC WYMAGA ODPOWIEDZI
KTÓRĄ JEST NASZA **POSTAWA**



3 KOMPONENTY POSTAWY:

MYŚLI (POZNAWCZY/ KOGNITYWNY)

UCZUCIA (EMOCJONALNY)

ZACHOWANIA (BEHAVIORALNY)

Pomiędzy bodźcem i reakcją jest przestrzeń:
w tej przestrzeni leży wolność i moc wyboru
naszej odpowiedzi.

— Viktor E. Frankl



BODZIEC



ODPOWIEDŹ



ODPOWIEDZIALNOŚĆ

Patrz na siebie, bo wtedy
jesteś odpowiedzialny za rzeczywistość.

— abp. Grzegorz Ryś

ODKRYWANIE SIEBIE

Myśli

Emocje

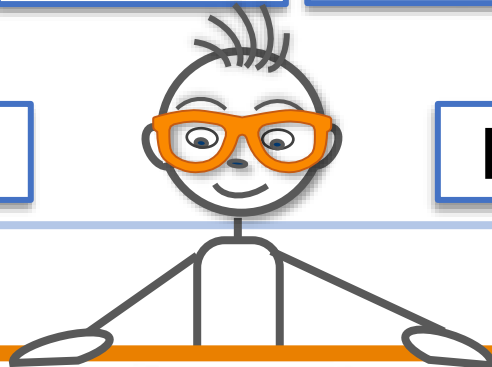
Zachowania

Intencje

Wzorce

Przekonania

LĘK



MIŁOŚĆ

START

Algorytm Życia



Nie



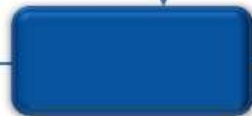
Tak



Nie



Nie



Tak



Nie



Nie

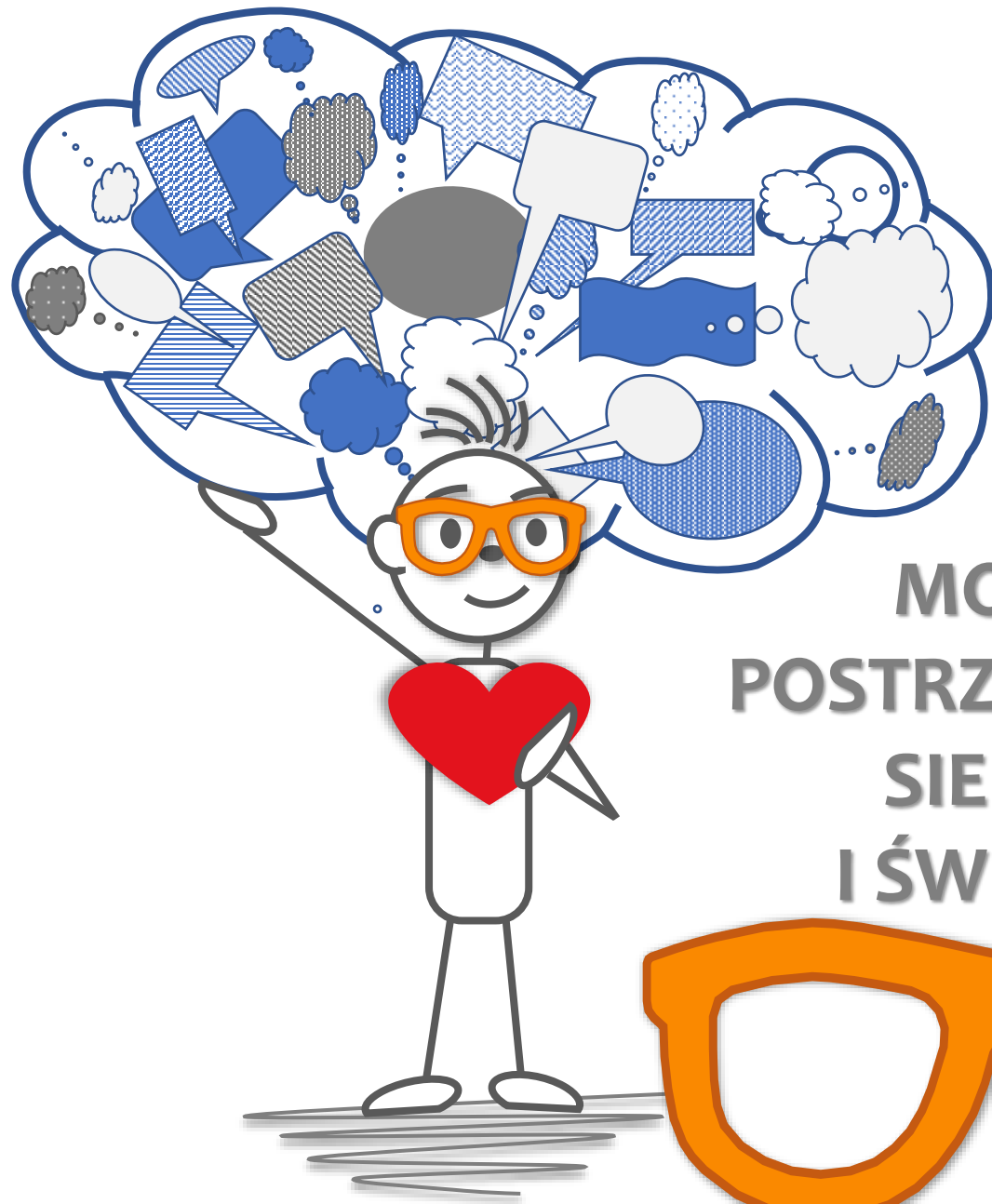


Tak

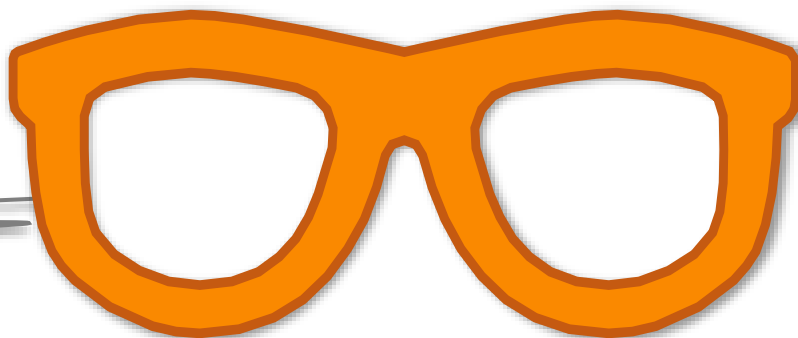
KONIEC

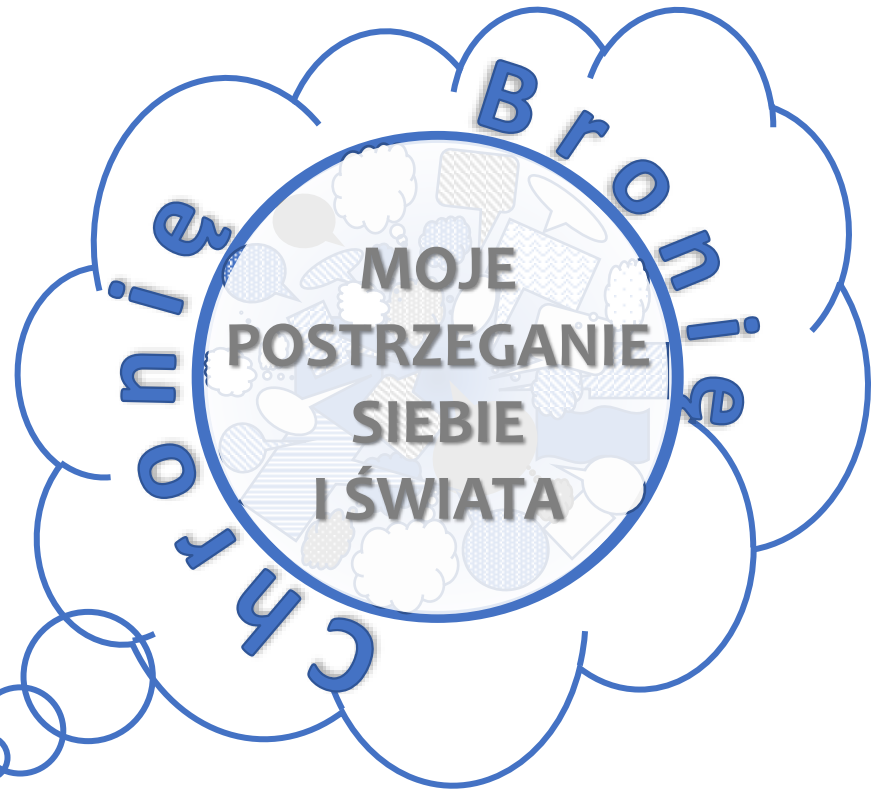
BODZIEC

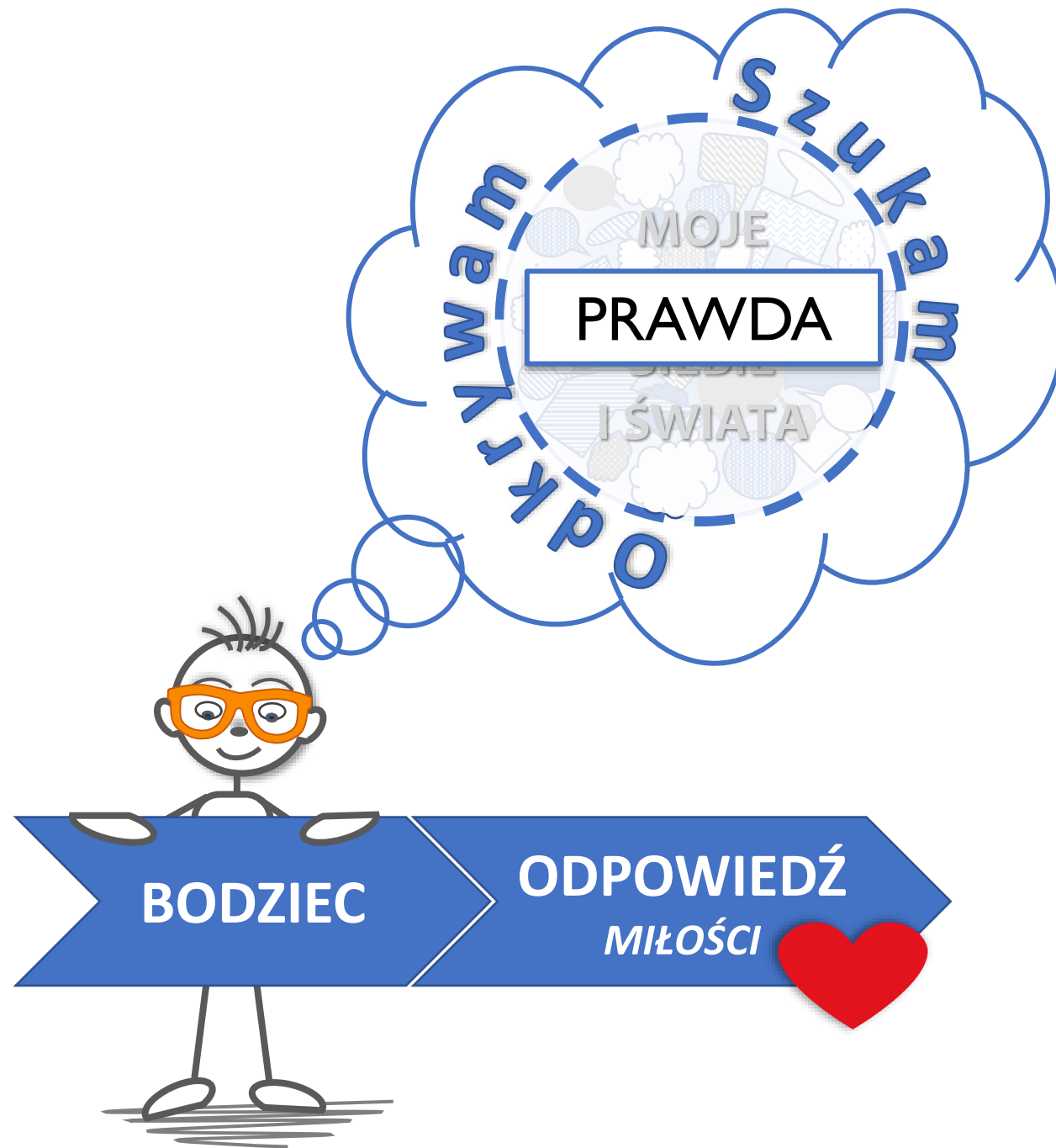
ODPOWIEDŹ



**MOJE
POSTRZEGANIE
SIEBIE
I ŚWIATA**







BODZIEC

ODPOWIEDŹ
MIŁOŚCI

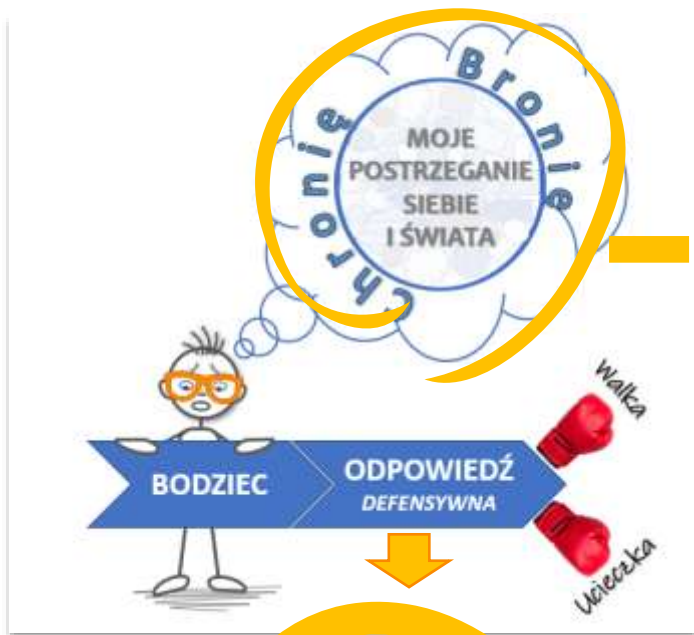


OPAKIWAJAM

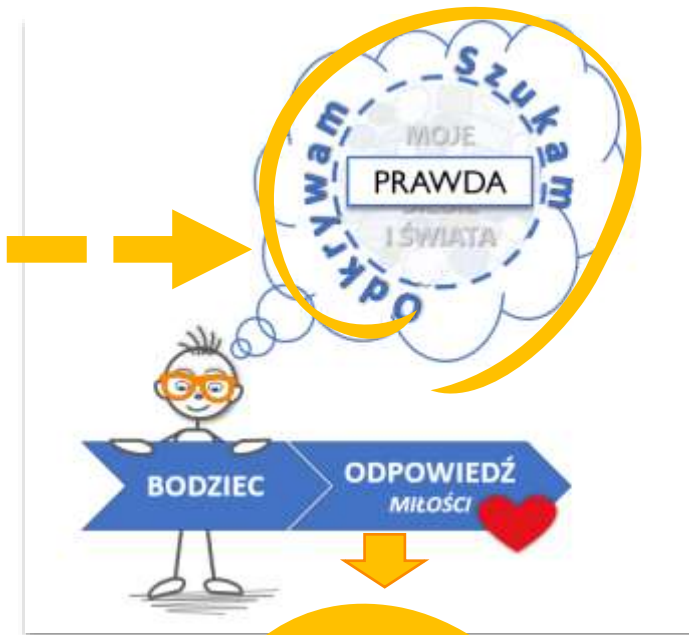
SZUKAM

MOJE
PRAWDA

ŚWIATA

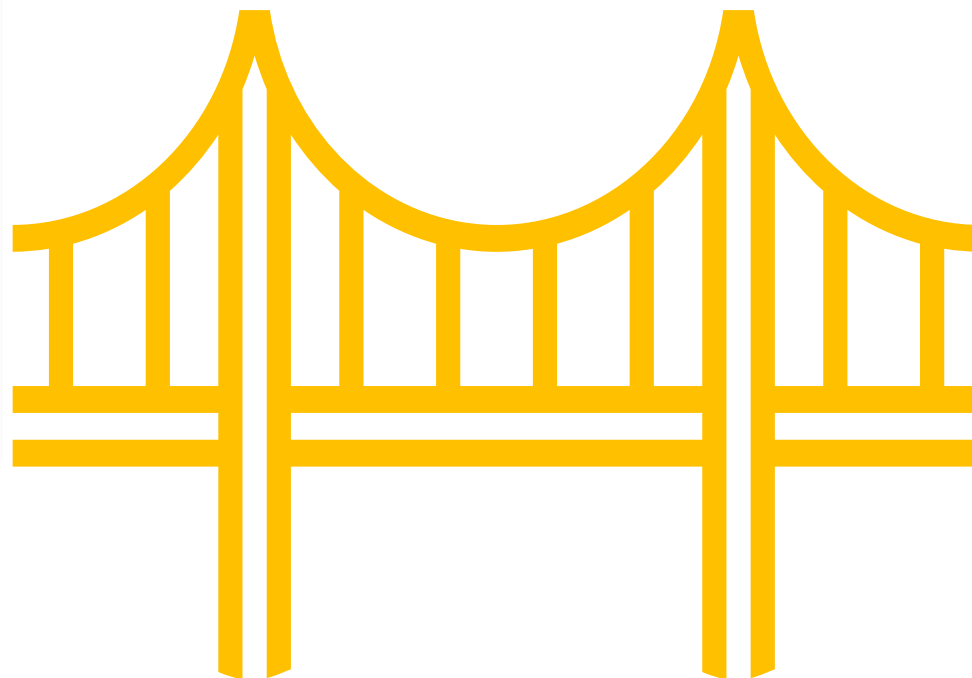
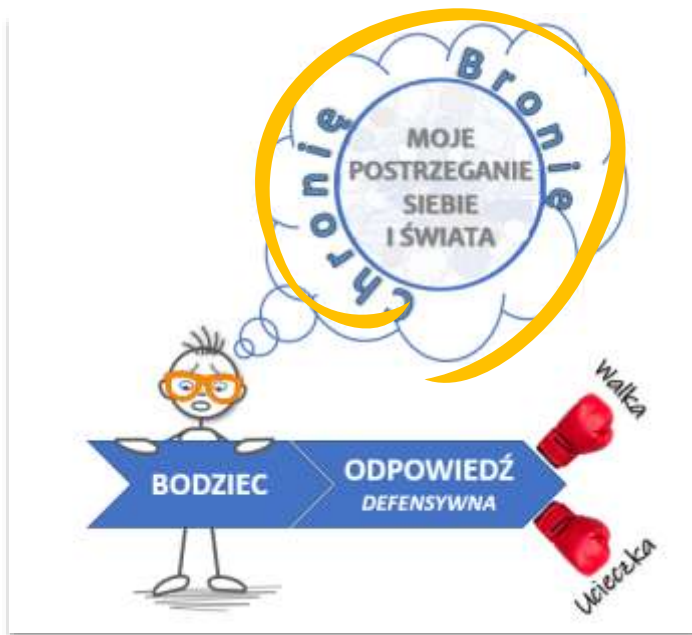


Złość
Kłótnie
Obwinianie
Grubiaństwo
Chciwość
Zarozumiłość
Krytycyzm
Szyderstwo
Użalanie się



Akceptacja
Zrozumienie
Uprzejmość
Delikatność
Dobroczynność
Szczordność
Cierpliwość
Posłuszeństwo
Mądrość





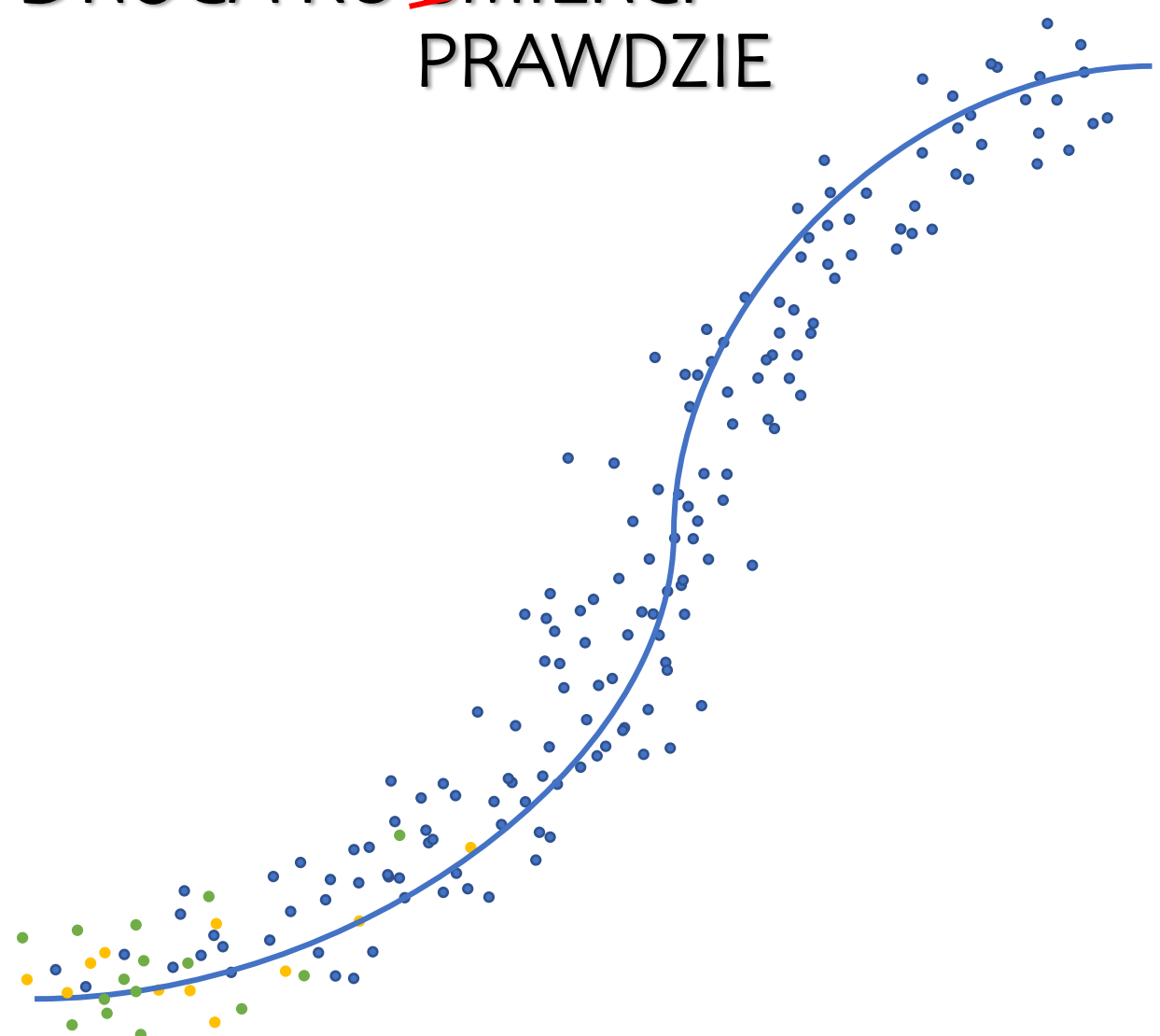


Poznanie siebie jest początkiem wszelkiej mądrości.

— Arystoteles

DROGA ŻYCIA = DROGA KU ~~ŚMIERCI~~
PRAWDZIE

NARODZINY



PRAWDA

JAKĄ WIDZISZ WARTOŚĆ W
ODKRYWANIU SIEBIE?

