

POZYTYWNE WZMOCNIENIA – NA KAŻDY DZIEŃ

PSYCHOLOG MARZENA BLECHEISEN



DRODZY UCZNIOWIE !!!

PRZESYŁAM WAM DOBRE MYŚLI – AFIRMACJE ORAZ CYTATY.

SĄ TO POZYTYWNE, KRÓTKIE KOMUNIKATY, KTÓRE CZĘSTO CZYTANE POMAGAJĄ MYŚLEĆ O SOBIE W PRZYJAZNY SPOSÓB, DBAĆ O SWOJE SAMOPOCZUCIE, DOSTRZEGAĆ PIĘKNO OTACZAJĄCEGO ŚWIATA ORAZ DOCENIAĆ PRZYJEMNIE SPĘDZONE CHWILE. AFIRMACJE KSZTAŁTUJĄ SILNY CHARAKTER ORAZ POCZUCIE WŁASNEJ WARTOŚCI. INSPIRUJĄ DO POSTRZEGANIA SIEBIE ORAZ ŚWIATA W POZYTYWNYM ŚWIETLE.

ŻYCZĘ WAM SPOKOJNEGO, OWOCNIE SPĘDZONEGO CZASU, RELACJI OPARTYCH NA WZAJEMNYM ZAUFANIU, SZCZEROŚCI ORAZ MNÓSTWA POZYTYWNEJ ENERGII ☺

PRZEPIS NA SZCZĘŚCIE

SKŁADNIKI:

- SZKŁANKA DOBREGO HUMORU
 - KILKA KROPEL UŚMIECHU
 - MAŁA TOREBKA PRZYJAŹNI
 - GARŚĆ DOBRYCH SŁÓW
 - SZCZYPTA NADZIEI
 - ŁYŻECZKA RADOŚCI
 - SPRYSKAĆ OPTYMIZMEM
- ❖ SERWOWAĆ CODZIENNIE W OBFITYCH PORCJACH





„JEŚLI CHCESZ SPEŁNIĆ SWOJE MARZENIA,

MUSISZ W SIEBIE UWIERZYĆ,

WEWNĘTRZNA MOTYWACJA JEST NAJSILNIEJSZA ZE WSZYSTKICH.

MYŚL POZYTYWNIĘ, ŻYJ MARZENIAMI, POCZUJ JE TAK, JAKBYŚ JE JUŻ MIAŁ.

PAMIĘTAJ, WSZYSTKO SIĘ MOŻE ZDARZYĆ, TO OD CIEBIE ZALEŻY, JAK WYGLĄDA TWOJE ŻYCIE.

OTACZAJĄCY CIĘ ŚWIAT, JEST REZULTATEM TWOICH MYŚLI I TWOJEGO NASTAWIENIA ...”

**„MAŁE KROKI, KTÓRE ROBISZ DO PRZODU,
SĄ LEPSZE NIŻ TE DUŻE, KTÓRE TYLKO PLANUJESZ”**



**„TRENING ROZWIJA NIE TYLKO MIĘŚNIE ...
ALE PRZEDE WSZYSTKIM SILNĄ WOLĘ, CIERPLIWOŚĆ I SAMODYSCYPLINĘ”**





**„NIEWAŻNE, ŻE SIĘ POTYKASZ.
WAŻNE, ŻE WSTAJESZ”**

**„ UCZ SIĘ TAK,
ABY WSZYSKY CHCIELI OD CIEBIE ŚCIAGAĆ.
TRENUJ TAK, ABY WSZYSKY PYTALI SIĘ, JAK TO OSIĄGNAŁEŚ.
RÓB TO CO KOCHASZ I NAJWAŻNIEJSZE...
BĄDŹ SOBĄ”**



**„UCZYMY SIĘ NIE DLA SZKOŁY,
LECZ DLA ŻYCIA”**



„GRANICA

TEGO, CO MOŻLIWE, JEST W TWOJEJ GŁOWIE.

MOGĄ CIĘ ZATRZYMAĆ TYLKO TE ŚCIANY, KTÓRE STAWIASZ SAM”



**„POŚWIĘCAJ TYLE CZASU NA ULEPSZANIE SIEBIE,
BYŚ NIE MIAŁ GO NA KRYTYKĘ INNYCH”**





„ŻYCIE

TO NAJTRUDNIEJSZY EGZAMIN,

WIELU OBLEWA GO ŚCIAĞAJĄC OD INNYCH

– NIE ZDAJĄC SOBIE SPRAWY Z TEGO, ŻE KAŻDY MA INNY ZESTAW PYTAŃ”

CO MOGĘ SOBIE POWIEDZIEĆ, GDY MAM GORSZY DZIEŃ?

- **ROBIĘ TO NAJLEPIEJ, JAK POTRAFIĘ**
- **JESTEM WYSTARCZAJĄCO OK, TAKI, JAKI JESTEM**
- **TO OK MIEĆ LEPSZE I GORSZE DNI**
- **TO W PORZĄDKU CZUĆ TO, CO CZUJĘ WŁAŚNIE TERAZ**
- **PO PROSTU ODDYCHAJ**
- **„JESTEM ODWAŻNIEJSZY NIŻ WIERZĘ, SILNIEJSZY NIŻ MI SIĘ WYDAJE, MĄDRZEJSZY NIŻ MYŚLĘ” – MILNE**
- **ZROBIŁEM TO!**
- **JESTEM KOCHANY**
- **KAŻDA BURZA MIJA**



RESPECT

**„ O TYM → KIM JESTEŚMY ←
NIE ŚWIADCZY WYKSZTAŁCENIE, MAJĄTEK, WYGLĄD, TALENT....
ALE TO JAK TRAKTUJEMY DRUGIEGO CZŁOWIEKA...”**

weź

to, czego
potrzebujesz.



uśmiech



spokój



czas



zdrowie



miłość



motywacja



inspiracja



cierpliwość



rozumienie



szacunek