Moje mocne strony

W psychologii istnieje takie pojęcie jak zasoby. Są to wszystkie te rzeczy, które pomagają nam coś zrobić, poradzić sobie z jakąś sytuacją, coś osiągnąć. Zapewne nie zdajesz sobie sprawy, jak wiele masz zasobów, z których możesz korzystać. Pracując na tych kartach aktywności, masz okazję, by to zmienić. Jeśli masz ochotę, wypełnij karty sam, możesz też zaprosić kogoś do rozmowy i poprosić by zadał Ci poniższe pytania i wysłuchał odpowiedzi. Oczywiście możesz te pytania też zadać tej osobie, z którą będziesz rozmawiać. To okazja, by dowiedzieć się o niej nowych rzeczy.

Zasoby mogą być różne:

FIZYCZNE	OSOBISTE	SPOŁECZNE
• pieniądze, • dom lub mieszkanie, w którym mieszkasz, • rzeczy, które posiadasz, • zdrowie, • wygląd, • siła fizyczna.	• Twoje umiejętności (np. szybkiego uczenia się, dostosowania, akceptowania innych, zapamiętywania), • doświadczenia (np. nowe sytuacje, przeżycie czegoś wyjątkowego, rozwiązanie jakiegoś problemu, poradzenie sobie z trudną sytuacją), • zainteresowania, • cechy charakteru, • światopogląd, czyli przekonania, które masz na temat świata (np. wiara w to, że coś się ułoży, myślenie o tym, że świat jest dobry), • wiara.	• Twoje kontakty z innymi ludźmi, • jakość relacji, • ludzie, na których wsparcie, doświadczenie i wiedzę możesz liczyć, • instytucje.

Może zdarzyć się tak, że dana rzecz będzie zasobem w konkretnej sytuacji, a w innej będzie przeszkadzać. Na przykład: jeśli ktoś jest bogaty, może mu to pomóc w wielu sytuacjach, ale może też pojawić się większe zagrożenie kradzieżą.

1. Zastanów się, jakie Ty masz zasoby i wypisz je. Możesz też zapytać swoich bliskich o to, co jest Twoim zasobem.

2. Przypomnij sobie jakąś trudną dla Ciebie sytuację, z którą sobie poradziłeś w przeszłości. Opisz ją:

3. Co mówi to doświadczenie na Twój temat? Jakie (co najmniej trzy) zasoby wykorzystałeś, żeby poradzić sobie z tą sytuacją?

4. Pomyśl chwilę o tym, co daje Ci największe poczucie dumy w życiu. Napisz to:

5. Wybierz dwa zasoby, o których pisałeś wcześniej, i opowiedz, skąd je masz. Jak się tego nauczyłeś? Jak pojawiły się w Twoim życiu?

6. Wyobraź sobie jakąś przychylną Ci osobę (kogoś z rodziny, przyjaciółkę, nauczyciela). Jak myślisz, co najbardziej w Tobie ceni?

7. A teraz zastanów się, jakie zasoby, które posiadasz, pomagają Ci radzić sobie w obecnej sytuacji, kiedy większość czasu spędzasz w domu?