**Ćwiczenie- „Termometry”**

Poniżej przedstawiamy Ci rysunki 3 termometrów. Możesz je wydrukować, przerysować lub stworzyć własne. Każdy z nich symbolizuje jedną z opisanych cech. Posiadanie ich jest ważne w budowaniu pozytywnego myślenia o sobie. Nasz projekt dobiegł końca spróbuj zastanowić się i pokolorować aktualny poziom cechy odnosząc je do siebie (1- poziom bardzo niski ,2- niski poziom, 3- średnie/ przeciętne nasilenie cechy, 4- poziom wysoki cechy, 5- bardzo wysokie nasilenie cechy). Spróbuj porównać poziom zaznaczonych cech przed przystąpieniem do projektu z tym aktualnym. Zastanów się- co się zmieniło? ;)

Pokrótce przypominamy znaczenie cech opisujących termometry. Mianowicie:

**-dbam o swój rozwój- pielęgnuję swoje talenty i uczę się nowych rzeczy**- wiem, co potrafię i chcę to doskonalić, a jednocześnie cały czas pragnę zdobywać nowe umiejętności;

-**troszczę się o siebie i pomagam innym**- wiem, czego sam potrzebuję, potrafię o siebie zadbać lub proszę o pomoc, lecz także chętnie sam pomagam innym kiedy  tego potrzebują;

-**błędy nie zniechęcają mnie do działania**- daję sobie pozwolenie na popełnianie błędów, lecz kiedy mi na czymś zależy, nie poddaję się i dążę by to osiągnąć. Nie zniechęcam się niepowodzeniami.   

Dbam o swój rozwój

Troszczę się o siebie i pomagam innym

Błędy nie zniechęcają mnie do działania