

# Wzmacnianie pewności siebie

Zeszyt ćwiczeń do budowania odwagi, zaufania do siebie  
i spokojnej wewnętrznej siły

---

Praktyczny przewodnik do świadomego pisania, odkrywania zasobów,  
oswajania lęku przed oceną i tworzenia codziennych dowodów  
własnej sprawczości.



# Informacje o korzystaniu z materiału



## Przeznaczenie

Ten zeszyt ćwiczeń został przygotowany jako materiał edukacyjny i rozwojowy wspierający autorefleksję, budowanie pewności siebie, wzmacnianie zaufania do siebie, świadome pisanie i rozwijanie osobistej odwagi. Nie zastępuje psychoterapii, diagnozy medycznej, leczenia psychiatrycznego ani indywidualnej konsultacji ze specjalistą zdrowia psychicznego.



## Bezpieczeństwo

Jeśli przeżywasz silny kryzys emocjonalny, masz myśli o zrobieniu sobie krzywdy lub czujesz, że nie jesteś bezpiecznie, natychmiast skontaktuj się z lokalnymi służbami ratunkowymi, specjalistą zdrowia psychicznego albo zaufaną osobą.



## Prawa autorskie

Wszelkie prawa zastrzeżone. Materiał przeznaczony jest wyłącznie do użytku osobistego. Zabrania się kopiowania, odsprzedaży, publicznego udostępniania, rozpowszechniania i modyfikowania treści bez zgody właściciela praw.



# Spis treści

|                                                 |                                                      |
|-------------------------------------------------|------------------------------------------------------|
| 03 — Wprowadzenie                               | 22 — Pewność siebie w relacjach i komunikacji        |
| 04 — Fundament prawdziwej pewności siebie       | 23 — Mówię o sobie z szacunkiem                      |
| 05 — Jak korzystać z tego zeszytu               | 24 — Asertywność bez agresji                         |
| 06 — Czym jest pewność siebie?                  | 25 — Moje granice wzmacniają moją pewność            |
| 07 — Mój punkt startowy                         | 26 — Przyjmowanie komplementów i uznania             |
| 08 — Pewność siebie bez perfekcji               | 27 — Trudne rozmowy bez porzucania siebie            |
| 09 — Moja intencja odwagi                       | 28 — Integracja i codzienna praktyka pewności siebie |
| 10 — Rozpoznawanie blokad i wewnętrznej krytyki | 29 — Moja mapa pewności siebie                       |
| 11 — Co osłabia moją pewność siebie?            | 30 — Plan pewności siebie na 7 dni                   |
| 12 — Głos wewnętrznej krytyki                   | 31 — Plan odwagi na 30 dni                           |
| 13 — Lęk przed oceną                            | 32 — Karta wsparcia przed wyzwaniem                  |
| 14 — Porównywanie się z innymi                  | 33 — Tygodniowy dziennik odwagi                      |
| 15 — Oddzielam fakty od historii o sobie        | 34 — Nowy język wewnętrzny                           |
| 16 — Budowanie zaufania do siebie               | 35 — Rytuał powrotu do siebie po porażce             |
| 17 — Moje mocne strony                          | 36 — Moje minimum pewności na trudny dzień           |
| 18 — Dowody, że potrafię                        | 37 — List do siebie, która uczy się odwagi           |
| 19 — Małe decyzje, które wzmacniają zaufanie    | 38 — Nowa umowa ze sobą                              |
| 20 — Odwaga w małych krokach                    | 39 — Deklaracja pewności siebie                      |
| 21 — Mój plan jednego odważnego działania       |                                                      |

# Zanim zaczniesz wzmacniać pewność siebie

Być może myślałaś, że pewność siebie oznacza, że nigdy się nie boisz, zawsze wiesz, co powiedzieć, nie przejmujesz się opiniami innych i działasz bez wahania. Ale prawdziwa pewność siebie nie polega na braku lęku. Polega na tym, że możesz czuć lęk i mimo to zrobić jeden uczciwy krok.

Pewność siebie rośnie wtedy, gdy zaczynasz sobie ufać. Nie dlatego, że jesteś idealna. Ale dlatego, że widzisz swoje zasoby, uczysz się wracać po błędach, mówisz do siebie z większym szacunkiem i podejmujesz małe działania, które pokazują: „mogę na siebie liczyć”.

Ten zeszyt pomoże Ci budować pewność siebie spokojnie, praktycznie i bez presji udawania kogoś, kim nie jesteś.

## Ćwiczenie otwierające

Dziś przychodzę do tego procesu z:

Najczęściej brakuje mi pewności siebie, gdy:

Najbardziej chciałabym zaufać sobie w obszarze:

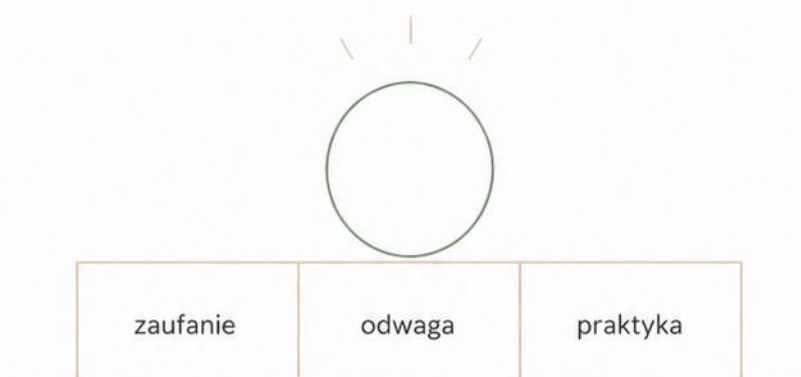
Chcę dać sobie zgodę na:

## Moduł 01



# Fundament prawdziwej pewności siebie

Pewność siebie nie musi być głośna. Może być spokojnym zaufaniem do siebie, gotowością do uczenia się i odwagą działania mimo niepewności. Ten moduł pomoże Ci zobaczyć, z jakiego miejsca zaczynasz.



# Jak korzystać z tego zeszytu

Ten zeszyt został stworzony do spokojnej, praktycznej i szczerzej pracy ze sobą. Możesz wypełniać jedną stronę dziennie, kilka stron tygodniowo albo wracać do wybranych ćwiczeń wtedy, gdy czeka Cię wyzwanie, rozmowa, decyzja lub sytuacja, w której potrzebujesz więcej odwagi.

Nie chodzi o to, aby nagle stać się osobą bez lęku. Chodzi o to, aby stopniowo budować zaufanie do siebie przez małe, konkretne kroki.

---

## Zasady pracy

1. Pisz szczerze, nie idealnie.
2. Nie porównuj swojego tempa z tempem innych.
3. Wybieraj małe działania zamiast wielkiej presji.
4. Zauważaj dowody własnej odwagi.
5. Wracaj po potknięciach bez samokarania.



Pewność siebie to praktyka budowania zaufania do siebie przez doświadczenie, działanie, łagodniejszy język wewnętrzny i uznawanie własnych zasobów.

---

## Mój rytm pracy z zeszytem

- ☐ Jedna strona dziennie
- ☐ Kilka stron tygodniowo
- ☐ Praca przed konkretnym wyzwaniem
- ☐ Powrót do wybranych stron
- ☐ Inny rytm: \_\_\_\_\_

# Czym jest pewność siebie?



Pewność siebie to nie przekonanie, że zawsze wszystko zrobisz idealnie. To nie arogancja. To nie udawanie, że nie masz słabości. To nie potrzeba dominowania nad innymi.

Pewność siebie to spokojniejsze poczucie: „mogę spróbować”, „mogę się nauczyć”, „mogę poradzić sobie z błędem”, „mogę powiedzieć prawdę”, „mogę wrócić do siebie nawet po trudnej sytuacji”.



## Pewność siebie to nie

perfekcja, brak lęku,  
udawanie siły,  
porównywanie się,  
potrzeba kontroli.



## Pewność siebie to

zaufanie do siebie,  
gotowość do działania,  
prawo do błędów,  
szacunek do siebie,  
odwaga w małych krokach.

Dla mnie pewność siebie oznacza:

---

Myliliam kiedyś pewność siebie z:

---

Chcę budować pewność siebie bez:

---

Chcę czuć więcej zaufania do siebie w obszarze:

---

# Jak wygląda moja pewność siebie dzisiaj?

Zanim zaczniesz wzmacniać pewność siebie, zobacz, jak jest dzisiaj.

Nie po to, aby siebie ocenić. Po to, aby rozpoznać miejsce startu  
i wybrać pierwszy realny krok.

Dzisiejszy poziom pewności siebie nie jest wyrokiem.

Jest punktem, z którego możesz zacząć.

---

## Skala od 1 do 10

Jak bardzo ufam sobie  
w codziennych decyzjach?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Jak często boję się  
oceny innych?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Jak często umniejszam  
swoje umiejętności?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Jak bardzo chcę wzmacniać  
swoją odwagę?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

## Pytania

Najbardziej brakuje mi pewności siebie, gdy:

---

Najczęściej czuję się odważniejsza, gdy:

---

Najbardziej potrzebuję teraz:

---

# Pewność siebie bez perfekcji

Perfekcjonizm mówi: „mogę działać dopiero wtedy, gdy będę w pełni gotowa”.

Pewność siebie mówi: „mogę zacząć, uczyć się i poprawiać po drodze”.

Czekanie na perfekcyjną gotowość często zatrzymuje. Mały krok mimo niepewności buduje doświadczenie. A doświadczenie buduje zaufanie do siebie.



## Ćwiczenie

Czekam z działaniem, bo boję się, że:

Perfekcyjna wersja, której od siebie wymagam, wygląda tak:

Wystarczająco dobra wersja mogłaby wyglądać tak:

Mały krok, który mogę zrobić bez perfekcji:

Co mogę powiedzieć sobie po wykonaniu tego kroku?



**Nie muszę być perfekcyjna, aby zacząć. Mogę rosnąć przez działanie.**

# Moja intencja odwagi

---

Intencja nie jest presją. Nie jest obietnicą, że od dziś zawsze będziesz odważna. Jest kierunkiem, do którego możesz wracać, kiedy pojawi się lęk, wątpliwość albo chęć wycofania się.

Twoja intencja może być prosta. Ważne, aby była prawdziwa i możliwa do przyjęcia.

## Ćwiczenie

W tej pracy chcę nauczyć się bardziej ufać sobie w:

---

Chcę przestać umniejszać:

---

Chcę dać sobie prawo do:

---

Chcę pamiętać, że odwaga może wyglądać jak:

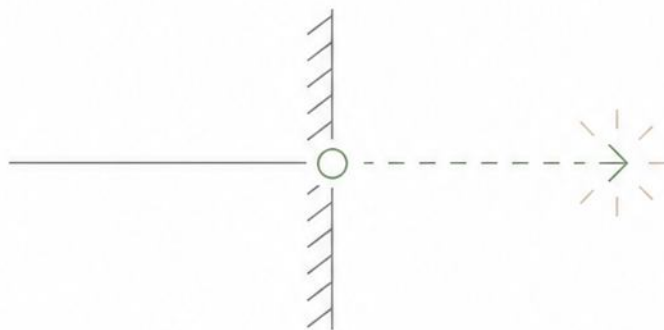
---

**Moja intencja brzmi:**

# Rozpoznawanie blokad i wewnętrznej krytyki

---

Pewność siebie nie znika bez powodu. Często osłabiają ją stare przekonania, porównywanie się, lęk przed oceną i surowy język wewnętrzny. Ten moduł pomoże Ci zobaczyć, co Cię zatrzymuje.



# Co osłabia moją pewność siebie?

Pewność siebie może słabnąć w określonych sytuacjach: przy krytyce, porównywaniu, nowych zadaniach, rozmowach, konfliktach, odrzuceniu, błędach albo wtedy, gdy próbujesz spełniać zbyt wiele oczekiwań.

Zobaczenie blokady nie oznacza porażki. Oznacza, że zaczynasz rozumieć swój wzorec.

## Ćwiczenie

Najbardziej osłabia moją pewność siebie:

- |                                              |                                             |
|----------------------------------------------|---------------------------------------------|
| <input type="radio"/> Krytyka                | <input type="radio"/> Brak doświadczenia    |
| <input type="radio"/> Porównywanie się       | <input type="radio"/> Presja perfekcji      |
| <input type="radio"/> Nowe sytuacje          | <input type="radio"/> Opinie bliskich       |
| <input type="radio"/> Błędy                  | <input type="radio"/> Media społecznościowe |
| <input type="radio"/> Rozmowy z autorytetami | <input type="radio"/> Własny głos krytyki   |
| <input type="radio"/> Konflikty              | <input type="radio"/> Inne: _____           |
| <input type="radio"/> Odrzucenie             |                                             |

Najsilniejsza blokada to: \_\_\_\_\_

Ta blokada pojawia się najczęściej, gdy: \_\_\_\_\_

Przez tę blokadę rezygnuję z: \_\_\_\_\_

Chciałabym odzyskać w tym obszarze: \_\_\_\_\_

# Głos wewnętrznej krytyki

Wewnętrzna krytyka może brzmieć jak prawda, ale często jest wyuczonym głosem lęku, presji albo dawnych ocen. Mówi: „nie dasz rady”, „ośmieszysz się”, „inni są lepsi”, „nie powinnaś próbować”, „za mało umiesz”.

Ten głos może próbować chronić Cię przed wstydem, ale często odbiera Ci możliwość rozwoju.



## Ćwiczenie

Kiedy chcę zrobić coś odważnego, krytyczny głos mówi: \_\_\_\_\_

Najczęściej krytykuję siebie za: \_\_\_\_\_

Ten głos próbuje mnie chronić przed: \_\_\_\_\_

Ale kosztuje mnie: \_\_\_\_\_

Bardziej wspierająca odpowiedź brzmi: \_\_\_\_\_



### Zdanie wspierające:

Mogę usłyszeć krytyczny głos, ale nie muszę oddawać mu decyzji.

# Lęk przed oceną



Lęk przed oceną często mówi: „a co, jeśli ktoś mnie skrytykuje?“, „a co, jeśli wyjdę na głupią?“, „a co, jeśli komuś się nie spodoba?“. Ten lęk jest ludzki. Każdy chce być przyjęty i szanowany.

Problem pojawia się wtedy, gdy opinia innych zaczyna decydować o tym, czy wolno Ci mówić, próbować, tworzyć, prosić, odmawiać albo być sobą.

## Ćwiczenie

- 1 Najbardziej boję się, że inni pomyślą o mnie:

- 2 Przez ten lęk czasem nie robię:

- 3 Co jest najgorszym scenariuszem?

- 4 Co jest bardziej realistyczne?

- 5 Jak mogę wesprzeć siebie, nawet jeśli ktoś mnie oceni?



### Zdanie wspierające:

Nie muszę być dobrze oceniana przez wszystkich, aby mieć prawo działać.



# Porównywanie się z innymi

Porównywanie się często pokazuje tylko fragment rzeczywistości.  
Widzisz czyjś efekt, ale nie widzisz całej drogi, błędów, wsparcia, czasu,  
kontekstu i kosztów. Porównujesz swoje kulisy z czyjąś sceną.  
Porównanie może pokazać pragnienie, ale nie musi być dowodem,  
że jesteś gorsza.



## Ćwiczenie

Najczęściej porównuję się w obszarze:

Kiedy się porównuję, mówię sobie:

Pod tym porównaniem może być moje pragnienie:

Moja droga jest inna, ponieważ:

Jedno zdanie powrotu do własnej drogi:



### Zdanie integrujące:

Czyjś sukces nie jest dowodem mojej porażki. Mogę iść własnym tempem.

# Oddzielam fakty od historii o sobie

Czasem jedna sytuacja zamienia się w całą historię o Tobie. Fakt brzmi: „popęłniłam błąd”. Historia brzmi: „jestem beznadziejna”. Fakt brzmi: „ktoś mi odmówił”. Historia brzmi: „nikt mnie nie chce”. Fakt brzmi: „nie umiem tego jeszcze”. Historia brzmi: „nigdy się nie nauczę”.

Pewność siebie rośnie, kiedy uczysz się widzieć fakty bez niszczenia siebie interpretacją.



## Ćwiczenie

Sytuacja, która osłabiła moją pewność siebie:

Fakty: Co naprawdę się wydarzyło?

Historia o mnie, którą z tego zrobiłam:

Bardziej sprawiedliwa interpretacja:

Następny krok bez samokarania:



### Miniściągą:

Fakt opisuje wydarzenie.

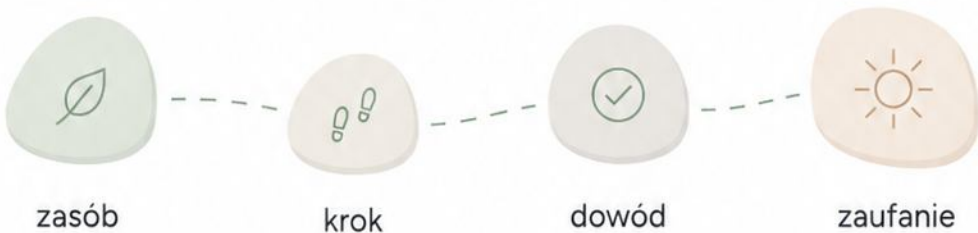
Historia dodaje ocenę o mnie.

Nowa interpretacja może być prawdziwa i łagodniejsza jednocześnie.

# Budowanie zaufania do siebie

---

Zaufanie do siebie nie pojawia się tylko przez myślenie. Buduje się przez doświadczenie: widzę swoje zasoby, wykonuję małe kroki, dotrzymuję małych obietnic i wracam po potknięciach. Ten moduł pomoże Ci tworzyć takie dowody.



# Moje mocne strony

Mocne strony nie muszą być spektakularne. Mogą być ciche: wytrwałość, wrażliwość, odpowiedzialność, intuicja, cierpliwość, umiejętność słuchania, kreatywność, uczciwość, troska, zdolność uczenia się.

Pewność siebie nie polega na udawaniu, że masz wszystko. Polega także na tym, że widzisz to, co naprawdę już masz.

## ● Lista mocnych stron

- ☐ Odwaga
- ☐ Wytrwałość
- ☐ Wrażliwość
- ☐ Kreatywność
- ☐ Odpowiedzialność
- ☐ Cierpliwość
- ☐ Uczciwość
- ☐ Empatia
- ☐ Spostrzegawczość
- ☐ Umiejętność uczenia się
- ☐ Poczucie humoru
- ☐ Organizacja
- ☐ Intuicja
- ☐ Troska
- ☐ Inna: \_\_\_\_\_

## ● Moje trzy mocne strony:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

## ● Jak jedna z nich może pomóc mi w obecnym wyzwaniu?

---

---

---

# Dowody, że potrafię

Umysł w lęku często zapomina o dowodach. Skupia się na tym, co może pójść źle, a pomija to, przez co już przeszłaś, czego się nauczyłaś i co udało Ci się zrobić mimo trudności.

Na tej stronie zbierzesz dowody. Nie po to, aby udawać, że wszystko jest łatwe. Po to, aby pamiętać, że już nieraz dałaś radę.

## Ćwiczenie

Sytuacja, przez którą przeszłam mimo lęku: \_\_\_\_\_

Umiejętność, której się nauczyłam: \_\_\_\_\_

Trudna rozmowa, którą odbyłam: \_\_\_\_\_

Decyzja, którą podjęłam samodzielnie: \_\_\_\_\_

Moment, w którym wróciłam po porażce: \_\_\_\_\_

Mój najważniejszy dowód sprawczości:

# Małe decyzje, które wzmacniają zaufanie

Zaufanie do siebie buduje się przez doświadczenie: mówię, że zrobię małą rzecz — i robię ją. Mówię, że odpocznę — i daję sobie odpoczynek. Mówię, że postawię granicę — i robię choć najmniejszy krok.

Nie potrzebujesz wielkich deklaracji. Potrzebujesz małych decyzji, które są realne.



## Ćwiczenie

Mała decyzja, którą mogę podjąć dziś:

Dlaczego ta decyzja jest ważna?

Co może mi przeszkodzić?

Jak uprościć tę decyzję, jeśli dzień będzie trudny?

Jak podziękuję sobie po wykonaniu?



## Lista małych decyzji:

- ☐ Jedno zadanie zamiast pięciu
- ☐ Jedna odpowiedź bez tłumaczenia się
- ☐ Jedna prośba o pomoc
- ☐ Jedno „nie”
- ☐ Jedna próba mimo lęku
- ☐ Jedna przerwa bez poczucia winy

# Odwaga w małych krokach

Odwaga nie zawsze wygląda jak wielki przełom. Czasem odwaga to zadanie pytania. Wysłanie wiadomości. Powiedzenie „nie wiem”. Poproszenie o wyjaśnienie. Pokazanie swojej pracy. Zrobienie pierwszego kroku, zanim poczujesz pełną gotowość.

Pewność siebie rośnie, kiedy zaczynasz widzieć, że możesz działać mimo niepewności.

## Ćwiczenie

Odważny krok, którego unikam:

Najbardziej boję się w nim:

Najmniejsza wersja tego kroku:

Co może mnie wesprzeć?

Kiedy wykonam ten mały krok?

## Skala odwagi

Ten krok jest dla mnie trudny na poziomie:



Ten krok jest możliwy na poziomie:



# Mój plan jednego odważnego działania

Pewność siebie nie potrzebuje wielkiego skoku. Potrzebuje jednego działania, które pokaże Ci: „mogę zrobić coś mimo lęku”. Wybierz jedno małe wyzwanie i zaplanuj je tak, aby było realne.

## Plan

1. Moje odważne działanie:

2. Dlaczego jest dla mnie ważne?

3. Najmniejsza wersja działania:

4. Kiedy je wykonam?

5. Co zrobię przed działaniem, aby się wesprzeć?

6. Co zrobię po działaniu, aby siebie docenić?

Nie muszę czuć pełnej pewności. Mogę zrobić jeden krok i zobaczyć, co się wydarzy.

# Pewność siebie w relacjach i komunikacji

Pewność siebie w relacjach nie oznacza dominowania.

Oznacza, że możesz mówić o sobie z szacunkiem,  
wyrażać potrzeby, przyjmować uznanie, stawiać granice  
i nie porzucać siebie w kontakcie z innymi.



# Mówię o sobie z szacunkiem

Pewność siebie rośnie również przez sposób, w jaki mówisz o sobie. Jeśli stale umniejszasz swoje osiągnięcia, przepraszasz za swoje potrzeby albo żartujesz z siebie, zanim ktoś Cię oceni, możesz nieświadomie wzmacniać poczucie małości.

Szacunek do siebie w słowach nie oznacza chwalenia się. Oznacza nieodbieranie sobie miejsca.

## Ćwiczenie

Najczęściej umniejszam siebie, mówiąc:

---

---

Robię to, ponieważ boję się:

---

---

Bardziej pełne szacunku zdanie mogłoby brzmieć:

---

---

Chcę przestać przepraszać za:

---

---

Chcę mówić o sobie więcej prawdy w obszarze:

---

---

### Przykład:

**Zamiast:** „To nic takiego, pewnie każdy by to zrobił”.

Można powiedzieć: „Dziękuję. Włożyłam w to dużo pracy”.

# Asertywność bez agresji

Asertywność nie jest atakiem. Nie jest egoizmem. Nie jest koniecznością mówienia twardo i bez emocji. Asertywność to umiejętność powiedzenia prawdy o swoich potrzebach, granicach i decyzjach w sposób jasny.

Możesz być łagodna i asertywna. Możesz być uprzejma i stanowcza. Możesz powiedzieć „nie” bez długiego tłumaczenia swojej wartości.

## Ćwiczenie

Sytuacja, w której chcę być bardziej asertywna:

Co naprawdę chcę powiedzieć?

Czego potrzebuję ochronić?

Moje krótkie zdanie asertywne:

Co pomoże mi nie wycofać się z własnej prawdy?

### Gotowe zdania:

- Potrzebuję czasu, zanim odpowiem.
- Nie mogę się tego podjąć.
- To nie jest dla mnie dobre rozwiązanie.
- Chcę powiedzieć, jak ja to widzę.
- Rozumiem Twoje zdanie, ale moje jest inne.

# Moje granice wzmacniają moją pewność

Kiedy stawiasz zdrową granicę, wysyłasz sobie wiadomość: „mogę się chronić”, „moje potrzeby mają znaczenie”, „nie muszę porzucać siebie, aby zostać przyjętą”.

Granice nie muszą być idealne. Można się ich uczyć krok po kroku.

## Ćwiczenie

Granica, której potrzebuję:

Do tej pory zgadzałam się wbrew sobie na:

Ta granica ochroni moje:

Najbardziej boję się, że po postawieniu granicy:

Moje spokojne zdanie granicy brzmi:

Każda zdrowa granica jest małym dowodem,  
że jestem po swojej stronie.



# Przyjmowanie komplementów i uznania

Jeśli trudno Ci przyjmować komplementy, możesz automatycznie odpowiadać: „to nic takiego”, „udało się przypadkiem”, „inni robią to lepiej”, „nie przesadzaj”. W ten sposób odpychasz dobro, które mogłoby wzmocnić Twoje poczucie wartości.

Przyjęcie uznania nie oznacza pychy. Oznacza, że pozwalasz sobie usłyszeć coś dobrego.

## Ćwiczenie

Gdy ktoś mnie chwali, zwykle:

---

---

Trudno mi przyjąć uznanie, ponieważ:

---

---

Komplement, który kiedyś zapamiętałam:

---

---

Co dobrego mogę pozwolić sobie usłyszeć?

---

---

Moje proste zdanie przyjmowania brzmi:

---

---

### Gotowe zdania:

- Dziękuję, to dla mnie ważne.
- Przyjmuję te słowa.
- Miło mi to usłyszeć.
- Włożyłam w to pracę, dziękuję.

# Trudne rozmowy bez porzucania siebie

Trudna rozmowa może uruchamiać lęk przed oceną, odrzuceniem lub konfliktem.

Pewność siebie w takiej rozmowie nie oznacza, że nie będziesz się stresować.

Oznacza, że przygotujesz się, nazwiesz swoją prawdę i nie zrezygnujesz z siebie całkowicie.

## Ćwiczenie

Z kim chcę porozmawiać?

Temat rozmowy:

Moja prawda brzmi:

Moja potrzeba brzmi:

Moja granica brzmi:

Zdanie, którym mogę zacząć:

Co zrobię po rozmowie, aby zadbać o siebie?

### **Zdanie otwierające:**

Chcę porozmawiać o czymś ważnym. Nie po to, żeby atakować, ale żeby powiedzieć prawdę i lepiej się zrozumieć.

## Moduł 05

# Integracja i codzienna praktyka pewności siebie

Pewność siebie wzmacnia się przez powtarzanie:  
małe decyzje, małe odważne działania,  
nowy język wewnętrzny i powroty po potknięciach.  
Ten moduł pomoże Ci stworzyć plan dalszej praktyki.



# Moja mapa pewności siebie

Twoja mapa pewności siebie pokazuje, gdzie już masz zasoby, co Cię blokuje i jakie kroki pomagają Ci wracać do zaufania do siebie. Nie jest oceną. Jest narzędziem jasności.

The diagram is a mind map with a central circle containing the text **moja pewność siebie**. Six lines radiate from this central circle to six rectangular boxes arranged around it. Each box contains a prompt and three horizontal lines for writing.

- Top box:** Moje mocne strony:  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- Top-right box:** Moje najczęstsze blokady:  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- Right box:** Moje wspierające zdanie brzmi:  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- Bottom-right box:** Osoba, miejsce lub działanie, które mnie wspiera:  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- Bottom-left box:** Mój najważniejszy mały krok odwagi:  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- Left box:** Mój krytyczny głos mówi:  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- Top-left box:** Moje dowody odwagi:  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Kiedy patrzę na tę mapę, widzę, że moja pewność siebie rośnie przez:

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

# Plan pewności siebie na 7 dni

Siedem dni wystarczy, aby zacząć tworzyć nowe dowody zaufania do siebie.

Nie planuj wielkiej przemiany. Wybierz małe działania, które naprawdę możesz wykonać.

**Dzień 1** — Zapisuję jedną mocną stronę:

---

---

**Dzień 2** — Robię jedną małą decyzję dla siebie:

---

---

**Dzień 3** — Mówię jedno zdanie bez umniejszania siebie:

---

---

**Dzień 4** — Robię jeden krok mimo lęku:

---

---

**Dzień 5** — Przyjmuję jedno dobre słowo bez zaprzeczania:

---

---

**Dzień 6** — Stawiam jedną małą granicę:

---

---

**Dzień 7** — Zapisuję jeden dowód, że mogę sobie ufać:

---

---

Co pomoże mi naprawdę wykonać ten plan?

---

---

---

# Plan odwagi na 30 dni

Pewność siebie nie musi rosnąć gwałtownie. Może rosnąć przez 30 dni małych decyzji, odważnych prób i życzliwych powrotów po potknięciach.

**Tydzień 1** — Zauważam swoje zasoby i blokady:

---

---

---

**Tydzień 2** — Ćwiczę małe odważne działania:

---

---

---

**Tydzień 3** — Ćwiczę asertywność i granice:

---

---

---

**Tydzień 4** — Zbieram dowody zaufania do siebie:

---

---

---

Mój główny temat odwagi na ten miesiąc:

---

---

---

Moja najmniejsza codzienna praktyka:

---

---

---

Największa przeszkoda:

---

---

---

Moja odpowiedź na przeszkodę:

---

---

---

# Karta wsparcia przed wyzwaniem

Kiedy przed Tobą wyzwanie, umysł może zacząć przewidywać porażkę.

Ta karta ma pomóc Ci wrócić do faktów, zasobów i jednego następnego kroku.

Wyzwanie, przed którym stoję:

---

---

Najbardziej boję się:

---

---

Fakty, które znam:

---

---

---

Mój zasób, który może mi pomóc:

---

---

Najmniejszy możliwy krok:

---

---

Zdanie, które chcę powiedzieć sobie przed działaniem:

---

---



Nie muszę czuć pełnej pewności, aby zrobić jeden krok.  
Moja odwaga może iść razem z lękiem.

Mój pierwszy krok:

---

---

# Tygodniowy dziennik odwagi

Przez tydzień obserwuj swoje małe akty odwagi. Nie muszą być spektakularne. Mogą być bardzo zwykłe. Ważne, abyś zaczęła zauważać, że codziennie możesz zrobić coś, co wzmacnia Twoje zaufanie do siebie.

|                                                         |                                         |
|---------------------------------------------------------|-----------------------------------------|
| <b>Dzień 1</b> — Mój mały akt odwagi:<br>_____<br>_____ | Co zauważyłam po nim:<br>_____<br>_____ |
| <b>Dzień 2</b> — Mój mały akt odwagi:<br>_____<br>_____ | Co zauważyłam po nim:<br>_____<br>_____ |
| <b>Dzień 3</b> — Mój mały akt odwagi:<br>_____<br>_____ | Co zauważyłam po nim:<br>_____<br>_____ |
| <b>Dzień 4</b> — Mój mały akt odwagi:<br>_____<br>_____ | Co zauważyłam po nim:<br>_____<br>_____ |
| <b>Dzień 5</b> — Mój mały akt odwagi:<br>_____<br>_____ | Co zauważyłam po nim:<br>_____<br>_____ |
| <b>Dzień 6</b> — Mój mały akt odwagi:<br>_____<br>_____ | Co zauważyłam po nim:<br>_____<br>_____ |
| <b>Dzień 7</b> — Mój mały akt odwagi:<br>_____<br>_____ | Co zauważyłam po nim:<br>_____<br>_____ |
| Najbardziej odważna byłam, gdy:<br>_____<br>_____       |                                         |
| Najbardziej pomogło mi:<br>_____<br>_____               |                                         |
| Jeden dowód, że mogę sobie ufać:<br>_____<br>_____      |                                         |

# Nowy język wewnętrzny

Język, którym mówisz do siebie, wpływa na to, czy działasz, czy się wycofujesz.

Nie potrzebujesz sztucznej pewności. Potrzebujesz zdań, które są prawdziwe i pomagają zrobić krok.

**Zamiast:** „Nie dam rady”. **Możesz powiedzieć:** „To jest trudne, ale mogę zacząć od małego kroku”.

**Zamiast:** „Ośmieszę się”. **Możesz powiedzieć:** „Nie muszę być idealna, aby spróbować”.

1. Stare zdanie:

---

Nowe zdanie:

---

2. Stare zdanie:

---

Nowe zdanie:

---

3. Stare zdanie:

---

Nowe zdanie:

---

Moje trzy zdania pewności siebie:

---

---

---

# Rytuał powrotu do siebie po porażce

Pewność siebie nie polega na tym, że nigdy nie przegrywasz. Polega na tym, że uczysz się wracać po trudnej sytuacji bez zamieniania jej w dowód, że jesteś niewystarczająca.

Porażka może być informacją. Nie musi być tożsamością.

## Rytuał 5 kroków:

1. Nazwij, co się wydarzyło, bez obrażania siebie.

2. Zauważ emocję.

3. Oddziel fakt od historii o sobie.

4. Zapisz jedną lekcję.

5. Wybierz jeden następny krok.

Co się wydarzyło?

---

---

---

Co czuję?

---

---

---

Jaka historia o mnie się pojawiła?

---

---

---

Jaka jest bardziej sprawiedliwa prawda?

---

---

---

Jeden następny krok:

---

---

---

# Moje minimum pewności na trudny dzień

Są dni, kiedy nie będziesz czuła odwagi. Wtedy nie potrzebujesz wielkiego przełomu. Potrzebujesz minimum pewności: najmniejszego działania, zdania lub decyzji, które przypomina Ci, że nadal możesz być po swojej stronie.

Minimum nie jest porażką. Jest mądrym uproszczeniem.

Kiedy moja pewność siebie jest niska, mogę zadbać o ciało przez:

---

---

Mogę zadbać o myśli przez:

---

---

Mogę zrobić mały krok przez:

---

---

Mogę poprosić o wsparcie przez:

---

---

Mogę przypomnieć sobie dowód, że potrafię:

---

---

Moje minimum pewności brzmi:

---

---

---

---

# List do siebie, która uczy się odwagi

Napisz list do tej części siebie, która dopiero uczy się pewności. Do tej, która może długo się bała, porównywała, umniejszała siebie albo czekała na idealną gotowość.

Niech ten list będzie spokojnym przypomnieniem: możesz rosnąć w swoim tempie.

Droga ja,

widzę, że przez długi czas bałaś się:

Chcę Ci powiedzieć, że nie musisz już:

Doceniam w Tobie to, że:

Od dziś możesz budować odwagę przez:

Chcę, żebyś pamiętała, że Twoja pewność siebie:

Z czułością, ja z dzisiaj.

Podpis: \_\_\_\_\_

Data: \_\_\_\_\_

# Nowa umowa ze sobą

Nowa umowa ze sobą nie mówi: „od dziś zawsze będę pewna siebie”. Mówi: „kiedy pojawi się lęk, nie będę automatycznie rezygnować z siebie”. Możesz uczyć się odwagi bez przemocy wobec siebie. Możesz wzmacniać pewność przez małe kroki, a nie przez presję perfekcji.

Od dziś nie chcę już budować pewności siebie przez:

---

---

Chcę budować ją przez:

---

---

Kiedy pojawi się krytyczny głos, obiecuję sobie:

---

---

Kiedy popełnię błąd, przypomnę sobie:

---

---

Moim nowym sposobem powrotu do odwagi będzie:

---

---

## Moja umowa:

Od dziś wybieram budować pewność siebie przez prawdę, praktykę i małe kroki. Wybieram nie umniejszać sobie automatycznie. Wybieram słuchać lęku, ale nie oddawać mu każdej decyzji. Wybieram wracać po błędach i zbierać dowody, że mogę sobie ufać.

Podpis:

---

Data:

---

# Deklaracja pewności siebie

Dotarłaś do końca tego zeszytu, ale wzmacnianie pewności siebie może iść z Tobą dalej.

Nie musisz od teraz zawsze czuć się silna. Nie musisz działać bez lęku.

Nie musisz mieć gotowej odpowiedzi na każdą sytuację.

Najważniejsze jest to, że zaczęłaś widzieć siebie pełniej. Zaczęłaś rozpoznawać blokady.

Zaczęłaś zauważać zasoby. Zaczęłaś tworzyć małe dowody zaufania do siebie.

## Deklaracja:

- Wybieram budować pewność siebie bez udawania.
- Wybieram odwagę w małych krokach.
- Wybieram nie czekać na perfekcyjną gotowość.
- Wybieram widzieć moje mocne strony.
- Wybieram zbierać dowody, że potrafię.
- Wybieram mówić do siebie z większym szacunkiem.
- Wybieram stawiać granice, które chronią moją godność.
- Wybieram przyjmować dobro bez umniejszania siebie.
- Wybieram wracać po porażkach bez niszczenia własnej wartości.
- Wybieram działać mimo lęku, jeśli coś jest dla mnie ważne.
- Wybieram zaufanie do siebie, które rośnie krok po kroku.
- Wybieram być po swojej stronie.

## Ćwiczenie końcowe:

Najważniejsza rzecz, którą zrozumiałam o pewności siebie:

---

---

Jedna blokada, którą chcę oswajać:

---

---

Jeden dowód, że mogę sobie ufać:

---

---

Jedno zdanie, które chcę zapamiętać:

---

---

Mój pierwszy krok po zakończeniu zeszytu:

---

---

Podpis:

---

Data zakończenia:

---