

KARTA PRACY 6

Sporządź listę swoich zalet.



Alternatywa: Daj uczestnikom poniższą listę i poproś ich o wybranie wszystkich zalet, które ich zdaniem posiadają:

- 1.Uczciwość:** Bycie prawdomównym i szczerym we wszystkich interakcjach, unikanie podstępu lub oszustwa.
- 2.Integralność:** Działanie w oparciu o silne zasady moralne i konsekwentne przestrzeganie własnych wartości i przekonań.
- 3.Współczucie:** Okazywanie empatii i troski z powodu cierpienia lub trudności innych osób oraz aktywne dążenie do złagodzenia ich bólu.
- 4.Empatia:** Rozumienie i współdzielenie uczuć i perspektyw innych osób oraz reagowanie z wrażliwością i zrozumieniem.
- 5.Odwaga:** Stawianie czoła wyzwaniom, przeciwnościom lub niebezpieczeństwom z odwagą i hartem ducha, pomimo strachu lub niepewności.
- 6.Wytrwałość:** Wytrwałość w dążeniu do celów, nawet w obliczu przeszkód lub niepowodzeń.
- 7.Pokora:** skromna i bezpretensjonalna postawa oraz otwartość na uczenie się od innych.
- 8.Życzliwość:** Okazywanie ciepła, hojności i życzliwości wobec innych oraz dążenie do wywarcia pozytywnego wpływu na ich życie.
- 9.Hojność:** Swobodne dzielenie się zasobami, czasem lub talentami z innymi, bez oczekiwania czegokolwiek w zamian.
- 10.Cierpliwość:** Utrzymywanie spokojnej i tolerancyjnej postawy oraz akceptowanie opóźnień lub trudności bez irytacji lub niepokoju.

KARTA PRACY 6

Sporządź listę swoich zalet.



11. Wdzięczność: Rozpoznawanie i docenianie otrzymanych błogosławieństw, życzliwości i możliwości w swoim życiu oraz odpowiednie wyrażanie wdzięczności.

12. Przebaczenie: Porzucenie urazy, goryczy lub gniewu wobec tych, którzy nas skrzywdzili, i dążenie do pojednania lub zamknięcia.

13. Szacunek: Traktowanie innych z uprzejmością, godnością i rozwagą, niezależnie od ich pochodzenia lub przekonań.

14. Samodyscyplina: Sprawowanie kontroli nad swoimi impulsami, emocjami i zachowaniami oraz koncentrowanie się na długoterminowych celach.

15. Lojalność: Pozostawanie niezłomnym i wiernym zobowiązaniom, relacjom lub obowiązkom, nawet w trudnych okolicznościach.

16. Otwartość umysłu: Otwartość na nowe pomysły, perspektywy i doświadczenia oraz gotowość do rozważenia alternatywnych punktów widzenia.

17. Odpowiedzialność: Branie odpowiedzialności za swoje działania, decyzje i zobowiązania oraz wypełnianie ich najlepiej, jak to możliwe.

18. Autentyczność: Bycie autentycznym i wiernym sobie oraz życie w zgodzie z własnymi wartościami, przekonaniami i tożsamością.

19. Mądrość: Posiadanie wglądu, rozeznania i dobrego osądu w poruszaniu się po zawiłościach życia i podejmowaniu rozsądnych decyzji.

20. Odporność: Odbijanie się od przeciwności losu, trudności lub niepowodzeń i pozytywne dostosowywanie się do wyzwań lub zmian.