

MODUŁ 1. POZNAJ SIEBIE



KARTA PRACY 9.



Dofinansowane przez
Unię Europejską





KARTA PRACY 9.

MEDYTACJA TALENTÓW

Ta medytacja ma na celu zainspirowanie Cię do zgłębiania swoich wewnętrznych zasobów i odkrywania ukrytych talentów.

Ciesz się tą podróżą samorozwoju i akceptacji siebie:

○ usiądź lub połoń się w wygodnej pozycji

○ zamknij oczy i zrób kilka głębokich oddechów, aby się zrelaksować

○ pozwól sobie na otwarcie umysłu i serca na odkrycie swoich wewnętrznych talentów i mocnych stron

○ zacznij od skupienia się na swoim oddechu

● poczuj rytm swojego oddechu, jak wchodzi i opuszcza Twoje ciało

● pozwól, aby każdy oddech uspokajał Twoje ciało i umysł

● znajdź spokojne i piękne miejsce w swoich myślach

● może to być miejsce, które jest dla Ciebie szczególnie przyjemne i kojące...

○ Zapytaj siebie:

“Jakie talenty i mocne strony mam w sobie ukryte?”

○ . . . pozwól, aby odpowiedzi na te pytania
pojawiły się naturalnie w Twoim umyśle

może to być uczucie, obraz lub myśl ○

skoncentruj się na każdym odkryciu i pozwól sobie

○ na pogłębienie tego wewnętrznego poczucia swoich
talentów

○ wyobraź sobie, jak te talenty rosną i rozwijają się
w Twoim wnętrzu

○ wyraż wdzięczność za te odkrycia i za siebie
samego/a.

ciesz się z faktu, że masz w sobie unikalne talenty
i możliwości, które są warte eksploracji i wyrażenia

pozostań w tym stanie spokoju i otwartości na kilka chwil, zanim
powoli zaczniesz wracać do teraźniejszego momentu

powoli otwórz oczy i zrób kilka delikatnych ruchów, aby powrócić
do teraźniejszości



○ Przejdź przez swoje odkrycia i postanów, że będziesz otwarty/a na dalsze eksploracje swoich talentów w swoim codziennym życiu.

○ Zapisz swoje odkrycia:

A large, hand-drawn teal rectangular box with rounded corners, intended for writing. The lines are slightly irregular, giving it a sketchy appearance. There are small decorative marks at the corners: a small 'd' at the top left, a small 'v' at the bottom right, and a small 'v' at the bottom left.