

KATOLÍCKA SPOJENÁ ŠKOLA SV. FRANTIŠKA ASSISKÉHO

9. ROČNÍK ZÁKLADNEJ ŠKOLY

SEBAVEDOMIE

35



WWW.INKY.SK

ZOPAKOVANIE Z MINULA

Kto nám v krátkosti
zhrnie zistenia z
predchádzajúcej
hodiny?

Problém „stredy“ života človeka –
„vonkajšie stredy“ a maladaptívne
schémy – štyri znaky autotelického
„stredy“ človeka



Rozumná odpoveď = ZNÁMKA

ZOPAKOVANIE Z MINULA

MALADAPTÍVNE SCHÉMY...

... majú spoločné to, že sú nejakým spôsobom **spojené s očakávaniami**, ktoré máme voči nášmu **okoliu**:



- **OPUSTENIE** – strach, že nás ľudia opustia
- **DEPRIVÁCIA** – zlomenie z toho, že nikoho nezaujímame
- **PODMANENIE** – strach, že nás niekto ovládne, bude vydierať, zneužije,...
- **NEDÔVERA** – voči ľuďom okolo nás, strach z ľudí,...
- **NEDOSTATOČNOSŤ** – nie sme pre ľudí okolo nás dosť dobrí
- **VYLÚČENIE** – strach, že nás ľudia odmietnu, vylúčia,...
- **ZRANITEĽNOSŤ** – pocit straty kontroly nad životom v nebezpečnom svete
- **ZLYHANIE** – pocit viny za podľa nás nezaslúžené ocenenia okolia
- **PERFEKCIONIZMUS** – strach, že nerobíme dosť, aby nás okolie uznávalo
- **OPRÁVNENIE** – spojené s pohrdaním „menejcenným“ okolím a neochotou podrobiť sa jeho „banálnym pravidlám“.

Výsledkom je **ZÁVISLOSŤ** NA
OKOLÍ a **STRACH** zo straty toho,
nad čím nemajú úplnú kontrolu.



ZOPAKOVANIE Z MINULA

Autotelický „stred“ je...:

**ZAKOTVENÝ V
TRANSCENDENTNE
POSTAVENÝ NA PRINCÍPOCH**

Výsledkom je...:

**VNÚTORNÝ ZDROJ ŠŤASTIA
OPRAVDIVÁ SLOBODA!**



**... nejaké otázky,
poznámky,
postrehy,
pripomienky?**



DNES...

... sa pozrieme na to, čo
vznikne, ak tri „čnosti
úspechu“ – VIERU, NÁDEJ i
LÁSKU – zamiešame,
upečieme a vyklopíme,... 😊



OTÁZKA:



Akými slovami by ste vystihli

- človeka, ktorý **VERÍ** svojim cieľom;
- verí si, že svoje ciele **DOSIAHNE**;
- **MILUJE** to, čo robí a užíva si to?
- Žije **autotelický život**, slobodný na svojom okolí, ktoré ho ničím nedokáže zlomiť, ani znechutiť, či odchýliť od toho, čo koná a považuje za správne?

SEBAVEDOMIE

Jedným z vhodných vyjadrení by bolo určite aj slovo

SEBAVEDOMIE

- **nie v zmysle namyslenosti**, frajerstva,...
(tak sa správajú práve ľudia s malým sebavedomím!)
- **ale v zmysle dôvery v seba**, v svoje ciele, v cestu, po ktorej ideme, svojej hodnoty, ktorú nemusíme sebe nijako dokazovať a pred inými nijako obhajovať...



SEBAVEDOMIE – TO JE, KEĎ...

- „Sebavedomý človek **verí** vo svoj úspech. Inú alternatívu nepripúšťa. Vie, že na to má. Neverí na obmedzenia. **Verí** vo vlastné sily a vlastný rozum.
- **Nemá strach** z prekážok. Je presvedčený, že ich úspešne prekoná. Nájde cestu, ako ich prekonať.
- Sebavedomý človek je **odvážny** človek. **Nebojí** sa odmietnutia. **Verí** vo svoje sily, schopnosti a svoj šarm.“

(MUDr. Michal Šarafín)



SEBAVEDOMIE – TO JE, KEĎ...

• „Sebavedomý človek **ne**berie vo svoj úspech pripúšťa.

„Dom menom
ÚSPECH je
postavený na
zdravej
sebadôvere.“

(mlady-uspesny.sk)

• **N**ajväčšia prekážka nášho úspechu je strach zo zlyhania.

„Najväčšia
prekážka nášho
úspechu je
strach zo
zlyhania.“

(Sven Goran Eriksson, švédsky
futbalový manažér)

• Sebavedomý človek je **od**mietn
človek. **Nebojí** sa odmietn
svoje sily, schopnosti a svoj sam.

(MUDr. Michal Šarafín)



SEBAVEDOMIE NIE JE...

V tejto chvíli chápeme, prečo je

NAMYSLENOSŤ a FRAJERČENIE

opakom sebavedomia a znakom jeho nedostatku a skôr prítomnosti nejakého komplexu menejcennosti, strachu, frustrácie,...

Človek, ktorému sebavedomie chýba, si musí **svoju hodnotu stále potvrdzovať** a **pripomínať**:

- **NAMYSLENOSŤOU**, keď presviedča seba aj iných, že je čosi viac;
- **FRAJERINOU**, ktorou dúfa získať od iných nejakú formu uznania, ktorá by mu potvrdila, že nie je úplne o ničom...



SEBAVEDOMIE NIE JE...

V tejto chvíli chápeme, prečo je

NAMYSLENOSŤ a EE

op...
prítomnosť
strachu, frus

Skutočne sebavedomý človek so zdravou sebaúctou a vedomým hodnoty nič také nepotrebuje:

Nepotrebuje sa **POROVNÁVAŤ** s inými, aby získal nejaký pocit prevahy (= namyslenosť);

ani nepotrebuje **SÚPERIŤ** s inými, aby si tak svojou frajerinou (šikanou, vandalizmom, vulgárnosťou,...) získal nejaké ocenenie a s ním pocit nejakej hodnoty a pod.

ostatku a skôr
nosti,

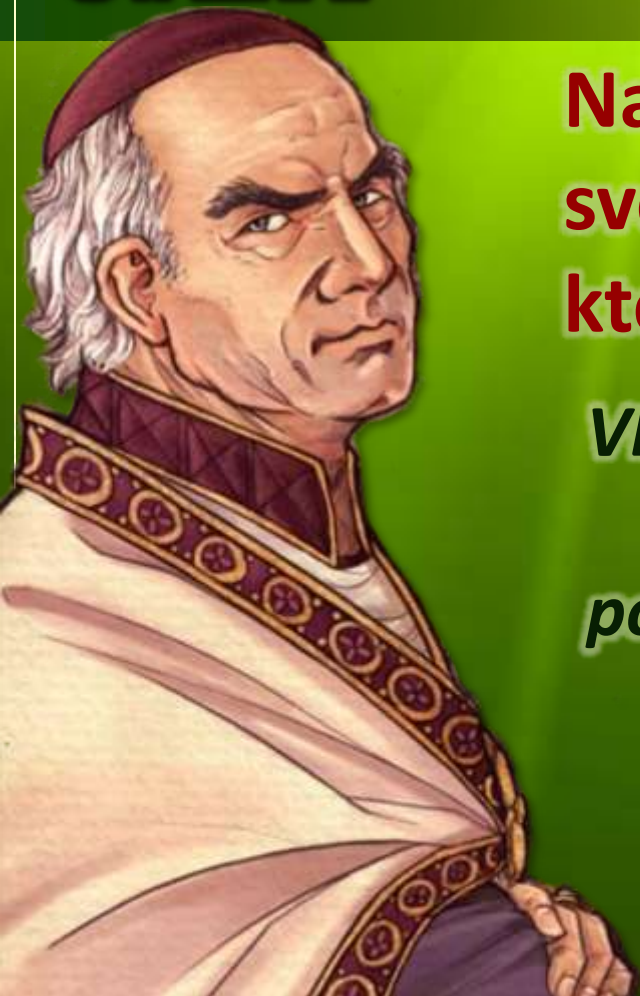
vedomie
tu stále

by mu potvrdila, že nie je úplne
ničom...

**... nejaké otázky,
poznámky,
postrehy,
pripomienky?**



OTÁZKA:

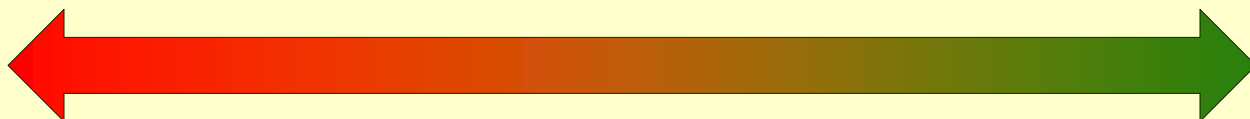


Na koľko bodov by ste ohodnotili
svoje SEBAVEDOMIE, čiže postoj, v
ktorom:

*VERÍM si, VERÍM svojim cieľom, MILUJEM
to, čo robím, nepotrebujem si nič
potvrdzovať, s nikým sa neporovnávam, s
nikým nesúperím, pracujem pokojne na
sebe a svojich cieľoch, lebo je to tak
správne a basta.*

0 - 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 - 8 - 9 - 10

vôbec



úplne

OTÁZKA:



Akým spôsobom:

by sme si v praxi mohli svoje
sebavedomie
– čiže **VIERU**, **NÁDEJ** a **LÁSKU**

VYBUDOVAŤ?



Rozumná odpoveď = 1 dnešný kredit

1) „POZNAJ SÁM SEBA!“

VIERA

Nájdite čo najviac argumentov, ktoré by spochybnili to, že život podľa týchto zásad je naozaj šťastný,...

... a ktoré by ukázali, že šťastie spočíva v niečom úplne inom!



Kvalitný argument = 1 dnešný kredit



RECEPT NA
PLNÝ ŽIVOT

- 1) PRESAHUJÚCI ZMYSEL
(= transcendencia)
- 2) STAV PRÚDENIA
- 3) RAST K DOKONALOSTI
(= sebaaktualizácia)
- 4) VEDOMIE SPRÁVNOSTI
- 5) AUTOTELICKÁ
OSOBNOSŤ
- 6) ZDIEĽANIE
- 7) „OSTRENIE PÍLY“

TEST!

1) „POZNAJ SÁM SEBA!“

NÁDEJ

Nájdite čo najviac argumentov, ktoré by **spochybni**li Vašu **schopnosť** žiť takýto život,...

... a ukázali by, že to objektívne nie je vo Vašich možnostiach!



Kvalitný argument = 1 dnešný kredit



RECEPT NA
PLNÝ ŽIVOT

- 1) PRESAHUJÚCI ZMYSEL
(= transcendencia)
- 2) STAV PRÚDENIA
- 3) RAST K DOKONALOSTI
(= sebaaktualizácia)
- 4) VEDOMIE SPRÁVNOSTI
- 5) AUTOTELICKÁ
OSOBNOSŤ
- 6) ZDIEĽANIE
- 7) „OSTRENIE PÍLY“

TEST!

1) „POZNAJ SÁM SEBA!“

LÁSKA

Nájdite čo najviac argumentov, ktoré by spochybnili, to, že je v našich silách si zamilovať takýto život,...

... a ukázali by, že nad našimi pocitmi a postojmi nemáme žiadnu moc, ani kontrolu!



Kvalitný argument = 1 dnešný kredit



RECEPT NA
PLNÝ ŽIVOT

- 1) PRESAHUJÚCI ZMYSEL
(= transcendencia)
- 2) STAV PRÚDENIA
- 3) RAST K DOKONALOSTI
(= sebaaktualizácia)
- 4) VEDOMIE SPRÁVNOSTI
- 5) AUTOTELICKÁ
OSOBNOSŤ
- 6) ZDIEĽANIE
- 7) „OSTRENIE PÍLY“

TEST!

OTÁZKA:



**K akému
záveru sme
teda
dospeli?**



**RECEPT NA
PLNÝ ŽIVOT**

- 1) **PRESAHUJÚCI ZMYSEL**
(= transcendencia)
- 2) **STAV PRÚDENIA**
- 3) **RAST K DOKONALOSTI**
(= sebaaktualizácia)
- 4) **VEDOMIE SPRÁVNOSTI**
- 5) **AUTOTELICKÁ
OSOBNOSŤ**
- 6) **ZDIEĽANIE**
- 7) **„OSTRENIE PÍLY“**

TEST!

1) „POZNAJ SÁM SEBA!“

PRAVDOU JE, že nám **NIČ NEBRÁNI** žiť takýto spôsob života – a ani nemôže.

Nemáme teda **žiadny dôvod strácať VIERU, NÁDEJ, či LÁSKU** k takémuto spôsobu života.

A preto môžeme byť ohľadom tohto **plní ZDRAVEJ SEBADÔVERY!**



RECEPT NA
PLNÝ ŽIVOT

- 1) PRESAHUJÚCI ZMYSEL
(= transcendencia)
- 2) STAV PRÚDENIA
- 3) RAST K DOKONALOSTI
(= sebaaktualizácia)
- 4) VEDOMIE SPRÁVNOSTI
- 5) AUTOTELICKÁ
OSOBNOŠŤ
- 6) ZDIEĽANIE
- 7) „OSTRENIE PÍLY“

**... nejaké otázky,
poznámky,
postrehy,
pripomienky?**



2) „KEĎ NÁM SRDCE NIČ NEVYČÍTA...” (1 JN 3,21)



Buď zásadový, dobrý a čestný – pretože kým nemáš úctu sám k sebe a k tomu, aký si, ako sa správaš a čo robíš, nemôžeš mať ani opravdivú sebadôveru.

Ži a konaj tak, aby si mohol mať rád sám seba, nemusel sa za seba hanbiť a ospravedlňovať sa sám pred sebou, ale aby si mohol byť sám na seba oprávnene hrdý!

2) „KEĎ NÁM SRDCE NIČ NEVYČÍTA...” (1 JN 3,21)

Ak by sa stalo, že Ti svedomie niečo vyčíta – viac, či menej hlasne – a kdesi vnútri za niečo cítiš **vinu**, či **hanbu**,

- riešením **nie** je **hľadať** si dôvod na **ospravedlnenie**;
- **ani prehlušiť výčitky** zábavou, či niečom horším (alkohol,...)
- **ale zmeniť svoje konanie** – tak, aby sme naozaj sami v sebe bez rozpakov a bez ospravedlňovania mali ten úžasný pocit: som naozaj človek, ktorý žije správne a koná správne a moje srdce mi naozaj nič nevyčíta, za nič sa nemusím hanbiť!



**... nejaké otázky,
poznámky,
postrehy,
pripomienky?**



3) „ROZTLAČENIE MOTORKY“

NORMÁLNE...



2)

1) Naštartujete motor;

2) rozbehnete sa s motorkou vpred.

3) „ROZTLAČENIE MOTORKY“



AK ALE...

motor nechce naskočiť,
môžete to
skúsiť obrátene:

1)

- 1) Najprv roztlačíte motorku vpred;
- 2) a dúfate, že motor naskočí!

3) „ROZTLAČENIE MOTORKY“



- 1) NAJPRV je tu zdravé sebavedomie,
- 2) ktoré spôsobuje, že aj navonok jednáme, konáme, správame sa, hovoríme ako ľudia s hlbokou sebadôverou a vedomým vlastnej hodnoty.

NORMÁLNE...



3) „ROZTLAČENIE MOTORKY“



1) ZAČAŤ sa správať,
konať, hovoriť,...
AKO KEBY sme toto
hlboké
sebavedomie mali,...

2) s tým, že
postupne toto naše
konanie a správanie
pretvorí aj naše
myslenie a my sa
sebavedomými aj
skutočne staneme!

AK ALE...

nemáte vybudované
zdravé sebavedomie,
môžete to
skúsiť obrátene:

1)



3) „ROZTLAČENIE MOTORKY“

„Ak chceš mať
sebadôveru, **bud'**
taký a správaj sa
tak, akoby si ju už
mal!“

(mlady.uspesny.sk)

„**Či sa správaj,**
akoby si ju už
mal!“

„**Chod' so**
sebadôverou
(hore hlava,
vystreté ramená,
príjemný
úsmev...)“

(mlady.uspešný.sk)

AK ALE...

nemáte vybudované
stabilné sebavedomie,
môžete to
skúsiť obrátene:

„**Zlepšenie reči tela,**
výzoru a spôsobu
obliekania je
pravdepodobne
najjednoduchší
a najúčinnější spôsob
ako zvýšiť svoju
sebadôveru.“

(Daniel Shaw)

2)

postup
konania
pretvoriť naše
myslenie a my sa
sebavedomými aj
skutočne staneme!

3) „ROZTLAČENIE MOTORKY“



Pokojne sa na to môžeme pozeráť ako na

OSVOJOVANIE SI NOVÉHO NÁVYKU SEBAVEDOMIA:

- Ak vydržíte **dostatočne dlho** bez prerušenia hovoriť, **konať a správať sa ako** ľudia, ktorí majú zdravé sebedomie,...
- ... **stane sa to vašim novým návykom** – a Vy sa aj **naozaj STANETE** zdravo sebedomými ľuďmi!

**... nejaké otázky,
poznámky,
postrehy,
pripomienky?**



4) OSLÁVIŤ SVOJ ÚSPECH

*„Nič nebudeje
sebadôveru
a sebaúctu tak,
ako úspech!“*

(Thomas Carlyle, škótsky filozof)

Skúsenosť úspechu je jednou z
najsilnejších motivácií a
súčasne **buduje aj náš pocit
hodnoty**, sebaúctu,
sebavedomie...



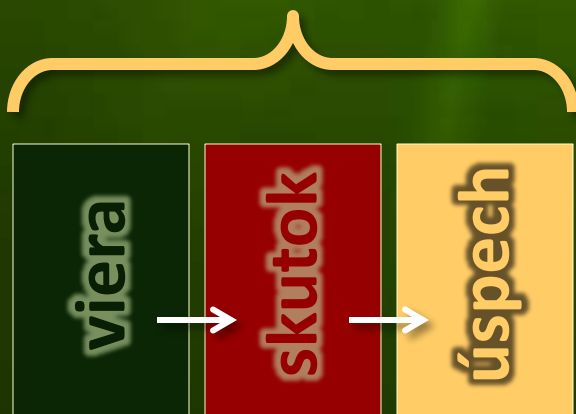
4) OSLÁVIŤ SVOJ ÚSPECH

POSTUPNOSŤ ÚSPECHU ako cesta...:

Na začiatku je **malá viera** (sebavedomie)
– **malý skutok** –
malý úspech.

Skúsenosť úspechu
ale **zvyšuje našu vieru** (sebavedomie)
– preto sa odvážime
na **väčší skutok** – a
zažijeme **väčší úspech!**

**... a tak
stále ďalej
a ďalej!**



4) OSLÁVIŤ SVOJ ÚSPECH

PROBLÉMOM JE,

- že zvyčajne si **väčšinu svojich úspechov vôbec neuvedomíme** – nie natoľko, aby nám pomohli zvýšiť svoje sebavedomie,
- **alebo ich reaktívne znehodnotíme** postojmi typu „mal som šťastie“, „podarilo sa“, „náhodou som to zvládol“ a pod.



ÚLOHA



Skúste teraz v priebehu
jednej minúty napísať čo
najviac vecí, ktoré sa
Vám „podarili“
– čiže Vašich úspechov!



OTÁZKA:



KOĽKO...

z týchto úspechov ste si jasne
uvedomili, priznali si ich ako úspech,
vychutnali si ich, radovali sa z nich,

OSLÁVILI ICH?

OTÁZKA:



A ČO NEÚSPECHY?

**Ako sa postaviť
k nim?**

5) NEÚSPECH PREDSA NIE JE NEÚSPECH! 😊

Občas sa veci
nevydaria tak, ako
sme si predstavovali

– dôležité je
uvedomiť si, že **aj**
takýto „neúspech“
nemusí byť a ani nie
je neúspechom!
Naopak, je to skôr **len**
d'alší krok ku
konečnému úspechu!

Je to ako pri tréningu v posilňovni:

Túžiš zdvihnúť zo zeme 200kg, ale v tréningu si dnes cvičil iba s 60kg činkou a aj to si v poslednej sérii v poslednom okamihu úplne zlyhal, odpadol...

Je to podľa Teba neúspech?

Ale vôbec nie! Naopak, domov pôjdeš so skvelým pocitom, ako úžasne si si zatrénoval – a vieš, že každý takýto tréning (aj keď si v ňom nezdvihol vysnívaných 200kg) je krokom k tomu, aby sa Tvoj dvestokilový sen naplnil!

Žiaden neúspech, len d'alší krok k úspechu!



5) NEÚSPECH PREDSA NIE JE NEÚSPECH! 😊

Občas sa veci
nevydaria tak, ako

Je to ako pri tréningu v posilňovni:

Túžiš zdvihnúť zo zeme 200kg, ale v tréningu si dnes

- **Thomas Alva Edison** urobil **147** neúspešných pokusov, kým našiel správne vlákno do žiarovky. Neskôr, v jednom rozhovore, mu mladý reportér položil otázku, ako sa cítil po toľkých zlyhaniach. Edison odpovedal: „Nezlyhal som ani raz. Vynašiel som žiarovku. A bol to proces pozostávajúci z tisíc krokov.“

- **Bratia Wrightovci** vzlietli **805-krát** (a 805-krát spadli), kým sa im na 806. krát podaril let, ktorým sa zapísali do histórie.

Naopak, je to skôr **len**
d'alší krok ku
konečnému úspechu!



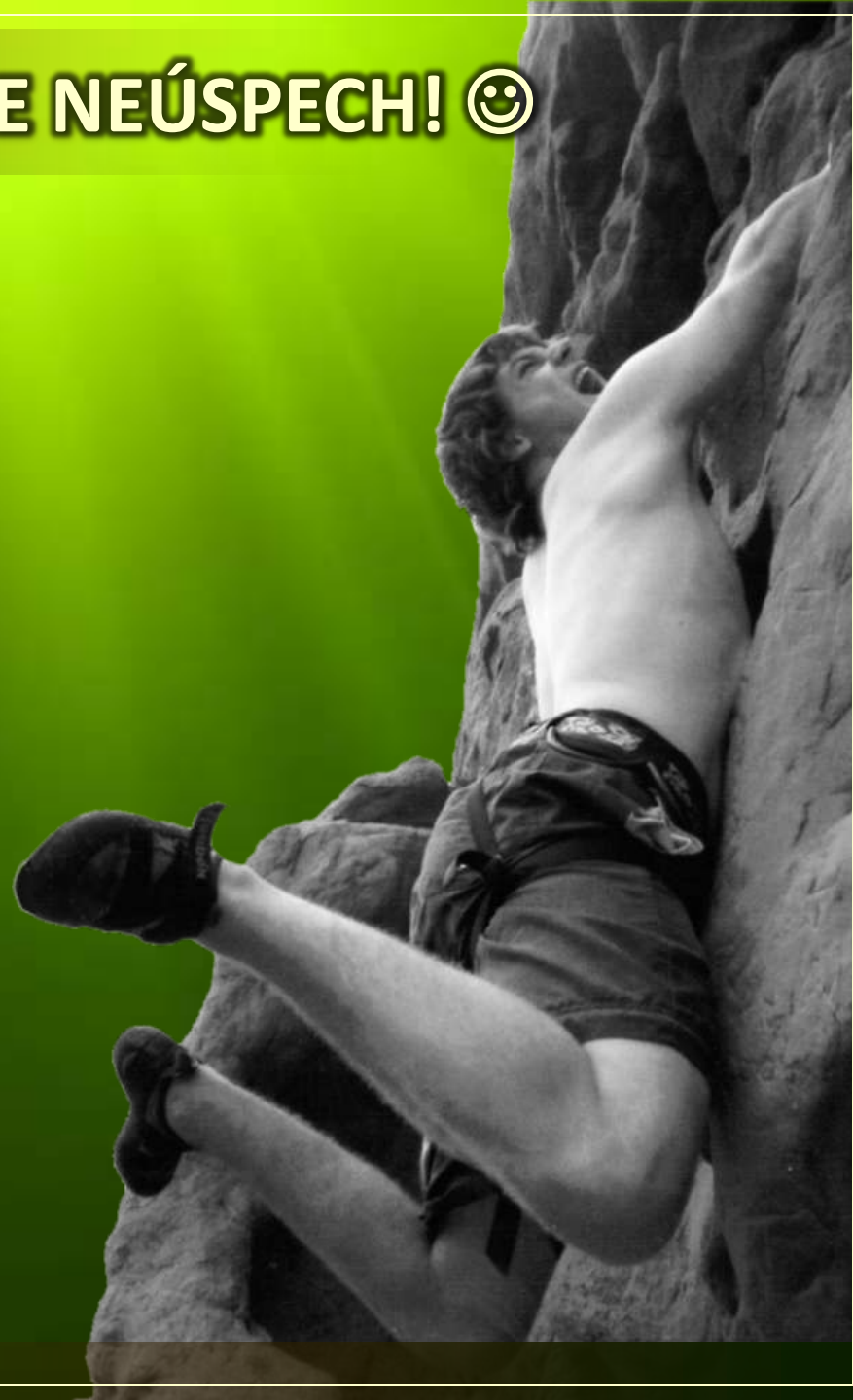
5) NEÚSPECH PREDSA NIE JE NEÚSPECH! 😊

Ak sa Ti teda stane, že aj v inde v živote (nielen v posilňovni) čosi dospeje až do „zlyhania“,

dôkladne to VYHODNOŤ

a potom urob jednu z dvoch vecí:

- ak to bolo nedostatkom „sily“ (ako pri poslednej sérii cviku v posilňovni) – potom **zvýš svoje nasadenie** a ber to ako tréning svojej vôle (podobný tréningu svalov v posilovni)
- ak to bolo tým, že si na to išiel nesprávnym spôsobom (ako 147× Edison a 805× Wrightovci) – pouč sa, **neopakuj chybu** a skús to inak!



**... nejaké otázky,
poznámky,
postrehy,
pripomienky?**



DO PRAXE...

- **Buď v prvom rade čestný človek**, ktorý sa nemusí hanbiť a môže byť úprimne hrdý a mať rád sám seba.
- **Nauč sa vychutnávať si každý úspech vo svojom živote** – a tým v sebe budovať skúsenosť úspešnosti!
- **Stanov si cieľ a dosiahni ho!** Postupne, ako porastie Tvoje sebavedomie, dávaj si stále náročnejšie ciele! Čím väčšie a náročnejšie dielo sa Ti podarí, tým väčší úspech, tým väčšia hrdosť, tým väčšia sebaúcta a sebadôvera!
- **Nauč sa nejakú novú vec**, alebo zručnosť! Napríklad každý mesiac jednu!



DO PRAXE...

- **Ži tak, aby si sám seba mohol každý deň pochváliť aspoň za jednu mimoriadnejšiu (aj mimoriadnu) vec**, ktorú si vykonal, alebo sa nejako zachoval a pod.
- **Pripusť si, že nie si Superman**, máš aj nejaké slabosti – a časom ich tréningom odstrániš, alebo premeníš na silné stránky. Žiaden dôvod ku skleslosti!
- **Počítaj aj s „neúspechmi“ a „zlyhaniaми“** ako s nevyhnutnými krokmi k Tvojmu konečnému triumfu – a nijako sa nimi neznepokojuj, namiesto toho sa z nich pouč a zvýš svoje nasadenie!



6) DOHODA O VZÁJOMNEJ PODPORE

Ľudia s malým sebavedomým si ho upevňujú **POROVNÁVANÍM** SA a **SÚPERENÍM**.

A zvyčajne to robia tou **ľahšou cestou**:

- **NIE budovaním** seba a zdokonaľovaním seba,
- **ALE zhadzovaním** druhých, výsmechom, ponižovaním,...
- **VÝSLEDKOM JE**, že sa takto ničíme vzájomne – a potom nemáme sebadôveru a sebavedomie nikto: **ani my, ani tí okolo nás...**



OTÁZKA:



**Nie je to náhodou aj
prípad Váš a
Vašej triedy?**



DO PRAXE...

Preto **si dajte v rámci triedy nasledovný sľub:**

- **Nebudeme** sa nikdy jeden k druhému správať tak, že by sme sa z niekoho **vysmievali**, **ponižovali** ho, **zosmiešňovali**, bavili sa na jeho „slabostiach“ a podobne.
- **Budeme** sa k sebe správať s opravdivou **úctou** a **priateľstvom** a v každom z nás sa budeme snažiť **vidieť hlavne to dobré** a krásne.
- A **budeme sa navzájom povzbudzovať a podporovať** vo všetkom (dobrom, samozrejme ☺), čo kto bude podnikať!



**... nejaké otázky,
poznámky,
postrehy,
pripomienky?**



ĎALŠIE TIPY...

- **Nevyhýbaj sa VEĽKÝM VECIAM a opravdivej ZODPOVEDNOSTI!** Ak Ti niekto zverí veľkú vec, ber to ako jeho ocenenie Tvojich schopností – a príležitosť k veľkému úspechu!
- **DBAJ NA TO, ČO DO SEBA „VPÚŠŤAŠ“!** *„Keď som minulý rok robil rozhovor so školiteľom manažérov a autorom knihy Zodpovedné líderstvo, Alexandrom Havardom, povedal mi zaujímavú vec. To, do akej spoločenskej vrstvy sa človek zaradí, závisí aj od filmov, ktoré pozerá, hudby, ktorú počúva, a samozrejme kníh, ktoré číta.“* (Lukáš Krivošík). Sám Alexandre Havard tvrdí: *„Lídri nečítajú akékoľvek knihy alebo časopisy, nesledujú akékoľvek filmy a nepočúvajú akúkoľvek hudbu. Vedomí si svojej vlastnej dôstojnosti filtrujú to, čo je morálne pochybné, a naplňajú svoje srdcia a mysle tým, čo je vznešené.“* Ježiš to tvrdil už dávno, keď povedal: *„Lampou tela je tvoje oko. Ak bude tvoje oko čisté, bude celé tvoje telo vo svetle. Ale ak sa zakalí, bude aj tvoje telo vo tme.“* (Lk 11,34 SSV)



ĎALŠIE TIPY...

- **NEORIENTUJ SA NA VECI!** Peniaze, majetok,... majú význam len ako pomôcky k tomu, aby nám pomohli rásť, napredovať, rozvíjať sa! Nikdy nie naopak! A nikdy nie sú nevyhnutné – aj ich nedostatok môže byť dobrým nástrojom rastu a nie je náhoda, že mnohé veľké osobnosti pochádzali zo skromných pomerov, zatiaľ čo rôzni „dedičia“ a „dedičky“ mnohokrát nedokážu nič, len svojimi škandálkami naplniť pár bulvárnych plátkov...
- **UPRAV SVOJE PROSTREDIE TAK, ABY TI POMÁHALO!** Hovorí sa, že *nie svinčik robí prasatá, ale prasatá robia svinčik...* U ľudí to ale tak úplne neplatí. Ak je prostredie, v ktorom žiješ (Tvoja izba a podobne) v stave „chaosu“, ovplyvňuje to podobným spôsobom aj Tvoju myseľ. Naopak, poriadok a určitá „kvalita“ v Tvojej izbe, na Tvojom stole a podobne môžu napomôcť správne naladiť aj Tvoju myseľ a vylepšiť Tvoj vnútorný postoj!



ĎALŠIE TIPY...

- **ZBYTOČNE NEDUMAJ...** ☺ Faktom je, že keď človek príliš uvažuje nad tým, čo robí a nad tým, čo všetko sa môže pokaziť a ako sa to všetko môže pokaziť a čo ho to všetko bude stáť a ako mu to bude chýbať a ako to vydrží a či to vydrží, tak nakoniec iba zbytočne zneistí sám seba a oberie sa o všetku odvahu. Preto je niekedy lepšie moc nešpekulovať, ale jednoducho ísť a urobiť, čo treba a basta! Ako hovorí Dan Millman: *„Problémom je tvoje myslenie. Ľaká sa zmeny, ľaká sa bolesti, ľaká sa požiadaviek života a umierania. Život nie je len utrpenie. Len ty trpíš, pretože ho nemôžeš vychutnať dovtedy, kým neodhodíš okovy svojho myslenia a nevydáš sa na cestu — a je úplne jedno, čo sa stane.“* (v knihe Cesta pokojného bojovníka)
- **URČITE SA VYHNI:** Porovnávaníu sa s inými; súpereniu s inými; **túžbe po uznaní** Tvojim okolím! Od ničoho z týchto vecí nezávisí ani Tvoj život, ani Tvoje šťastie, ani Tvoj úspech!



**... nejaké otázky,
poznámky,
postrehy,
pripomienky?**



DOMÁCA ÚLOHA

- **KAŽDÝ SÁM:** začnite sa správať tak, akoby ste už toto sebavedomie mali!
- **CELÁ TRIEDA:** uzatvorte a uskutočňujte Zmluvu o vzájomnej podpore!



KATOLÍCKA SPOJENÁ ŠKOLA SV. FRANTIŠKA ASSISKÉHO

9. ROČNÍK ZÁKLADNEJ ŠKOLY

KONIEC



WWW.INKY.SK