

List 4B Myšlenky pro osobní psychohygienu sociálního pracovníka

Jméno a příjmení:

Místo stáže:

Vyjádřete se k následujícím myšlenkám. Souhlasíte s nimi? Jak na Vás působí?

Jsem jedinečně vzácný člověk. Každý člověk je osobnost. Já také.

Já jsem já.

Musím se učit akceptovat ostatní.

Když nemám rád sám sebe, nejsem schopen mít rád ani druhé. Je důležité umět se zasmát sám sobě.

Můj život závisí na mém postoji k životu

Jsem součástí každého člověka, každý člověk je mojí součástí.

Kdo vezme na vědomí, že po každém vrcholu následuje sestup, ten se osvobodí od strachu, že opětovně selže.

Pokud sám sobě lžu o sobě, svém životě, cílech, je vyloučené dosáhnout něčeho s čím budu spokojen.

Důležitější je přátele si udržet než je získat.

Zodpovědnost za své jednání nesu sám.

Zdroj: Králová, Jaroslava. 1995. Speciální techniky sociální práce. MPSV