

## 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. Země je bohatší, protože na ní jsem já.

Musím se učit akceptovat sebe i ostatní. Chyby patří k životu.

Mám se rád(a), i když vím, že nejsem dokonalý(á).

Můj život závisí na mém postoji k životu X Můj život je závislý na okolnostech a jednání druhých lidí.

Lidé jsou od podstaty dobří.

Nemůžeme změnit minulost, můžeme změnit její dopad na nás.

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

Vím, že mám v sobě hádanky i věci, kterým zcela nerozumím.

Zodpovědnost za své jednání nesu sám.

Zdroj:

- 1) Králová, Jaroslava. 1995. Speciální techniky sociální práce. MPSV
- 2) Satirová, Virginia; Banmen, John; Greberová, Jane; Gomoriová, Maria. Model růstu: Za hranice rodinné terapie. Brno: Cesta 2005.