

## List 4A Myšlenky pro osobní psychohygienu sociálního pracovníka

Jméno a příjmení studenta:

*Vyjádřete se k následujícím myšlenkám (Králová, 1995). Souhlasíte s nimi? Jak na Vás působí?*

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

-

2. Já jsem já.

-

3. Musím se učit akceptovat ostatní.

-

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

-

5. Můj život závisí na mém postoji k životu.

-

6. Jsem součástí každého člověka, každý člověk je mojí součástí.

-

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

-

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

-

9. Důležitější je přátele si udržet než je získat.

-

10. Zodpovědnost za své jednání nesu sám.

-

Zdroj:

Králová, J. (1995): Speciální techniky sociální práce. MPSV.