

POZITÍV PEDAGÓGIA CAMPUS

A fejlesztő értékelés

Önértékelési nyilatkozat

Én én vagyok.

Nincs a világon senki, aki ugyanilyen lenne. Vannak, akikkel hasonlítunk egymásra, de senki sem pont olyan, mint én. Ezért minden, amit teszek, igazán jellemző rám, mert az én döntésem eredménye.

Minden, ami velem kapcsolatos, az enyém: a testem, mindazzal együtt, amit teszek; az értelmem, gondolataimmal, ötleteimmal együtt; a szemem azokkal a képekkel együtt, amiket megpillantok; minden érzésem, legyen az harag, öröm, frusztráció, szeretet, csalódás, izgatottság; a szám, és minden szó amelyet kimondok, kedves vagy durva, helyes vagy helytelen; a hangom, akár hangos, akár halk, és minden cselekedetem.

Fantáziám, álmaim, reményeim, félelmeim az enyéme. Gyötrelmeim és sikereim, kudarcaim és hibáim az enyéme.

Mivel minden az enyém, ami velem kapcsolatos, saját magam legbensőségesebb barátja lehetek. Mindenestül szerethetem magam, s így minden részemmel saját magam legtisztább érdekeit szolgálhatom.

Tudom, hogy vannak vonásaim, amelyek megzavarnak és vannak olyanok is amelyeket nem ismerek, de amíg barátságos, szerető kapcsolatban vagyok magammal, bátran és bizakodva keresem az utat, hogy többet tudjak magamról.

Bármilyennek látszom, bármit mondok vagy teszek, bármit gondolok vagy érzek, az mind én vagyok. Hitelesen jelzik milyen vagyok az adott pillanatban.

Később, amikor végiggondolom milyen voltam, mit mondtam és tettem, hogyan gondolkodtam és éreztem, néhány dolgról kiderülhet, hogy nem volt helyénvaló. Ezeket el tudom hagyni, meg tudom hagyni a megfelelő dolgokat, s az elhagyottak helyébe újat tudok találni.

Látok, hallok, érzek, gondolkodom, beszélek és cselekszem. Megvannak tehát az eszközeim, hogy életben maradjak, közel legyek másokhoz, értelmet és rendet vigyek a világba. Gazdája vagyok önmagamnak, ezért tervezni és építeni is tudom magamat.

Én én vagyok, s ez így van jól.

