

## Ćwiczenie motywujące: *Jestem dumny/jestem dumna...*

1. Weź kartkę i ołówek/długopis.



2. Zapisz w **10 punktach**, z czego **jesteś dumny/dumna**.  
Może to być **czynność, którą wykonałeś, twoja cecha, umiejętności**.



3. Pamiętaj, że z tym ćwiczeniem jest **jak z ćwiczeniem na siłowni lub robieniem pompek**:  
**pierwsze 3 przykłady wykonujemy szybko**, bez specjalnego wysiłku;  
**przy kolejnych trzech jest trochę trudniej**  
ale **prawdziwa praca zaczyna się przy ostatnich**, które **przychodzą nam najtrudniej**, trzeba się przy nich **najwięcej „namęczyć”**.  
Dlatego **nie poddawaj się i napisz koniecznie 10 odpowiedzi - nie mniej!!**

**Powodzenia!!**