

# SJAJIM IZNUTRA

Priručnik za razvoj pozitivne slike o sebi

#nemazdravljabezmentalnogzdravlja



Priručnik "SJAJIM IZNUTRA - Priručnik za razvoj pozitivne slike o sebi" nastao je u okviru projekta Nema zdravlja bez mentalnog zdravlja.

Projekt Nema zdravlja bez mentalnog zdravlja je novčanom potporom podržala Zagrebačka županija.

Udruga CeZaM Zaprešić.

U Zaprešiću, 1.3.2025.





## ŠTO JE SLIKA O SEBI?

Možda se pitaš:

- Tko sam ja?
- Kakav sam ja?
- Što znam?
- Što mogu?
- Koliko vrijedim?

Odgovori na navedena pitanja povezuju se pojmom SLIKA O SEBI.

Slika o sebi je način na koji vidiš sebe.

To su misli koje imaš o tome kakav/kakva si - kako izgledaš, u čemu si dobar/dobra, kako se ponašaš i kakva si osoba.

Može biti pozitivna (kad vjeruješ u sebe i voliš ono što jesi) ili negativna (kad misliš da nisi dovoljno dobar/dobra).

Kroz vježbe u ovom priručniku imat ćeš priliku bolje upoznati sebe - svoje snage, talente i ono što te čini onime što jesi.

# TO SAM JA

Zovem se:

Prijatelji me zovu:

Rođen/na sam  
(kada i gdje?):

Moji ukućani su:

Živim u:

Moj hobi je:

Životna želja mi je:

Moj idol je:

Kad odrastem volio/lja bih biti:

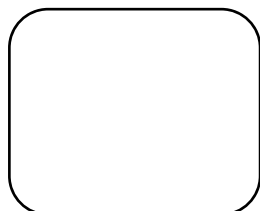
## DOVRŠI REČENICE

- Ja sam \_\_\_\_\_.
- Kod sebe volim \_\_\_\_\_.
- Ponosan/na sam na \_\_\_\_\_.
- Dobro mi ide \_\_\_\_\_.
- Moji prijatelji o meni misle \_\_\_\_\_.
- O svojim prijateljima mislim \_\_\_\_\_.
- Najviše volim \_\_\_\_\_.
- Najviše me smeta kad \_\_\_\_\_.
- Kod sebe bih promijenio/la \_\_\_\_\_.
- O svom izgledu mislim \_\_\_\_\_.
- Na mom izgledu sviđa mi se \_\_\_\_\_.
- Na svom izgledu bih promijenio/la \_\_\_\_\_.
- U društvu sam \_\_\_\_\_.
- Sretan/na sam kada \_\_\_\_\_.
- Ljut/a sam kada \_\_\_\_\_.
- Tužan/na sam kada \_\_\_\_\_.
- Strah me kada \_\_\_\_\_.
- Najviše me veseli \_\_\_\_\_.
- Sukobe rješavam tako da \_\_\_\_\_.
- U školi sam \_\_\_\_\_.
- O svojim ocjenama mislim \_\_\_\_\_.
- O društvenim mrežama mislim \_\_\_\_\_.
- Na društvenim mrežama \_\_\_\_\_.
- U životu mi je najvažnije \_\_\_\_\_.
- O svojim roditeljima mislim \_\_\_\_\_.
- Za mene bi moji roditelji rekli \_\_\_\_\_.
- Za mene bi moji učitelji rekli \_\_\_\_\_.
- O učiteljima mislim \_\_\_\_\_.
- Opuštam se tako što \_\_\_\_\_.
- Trebam podršku kada \_\_\_\_\_.

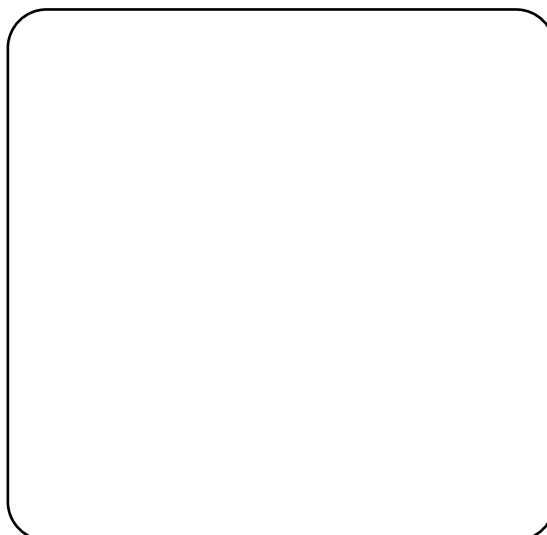
# MOJI SIMBOLI - Kad bih bio/la...

Na primjer, kada bi bio/la boja, koja boja bi bio/la?  
Napiši ili nacrtaj.

Boja



Biljka



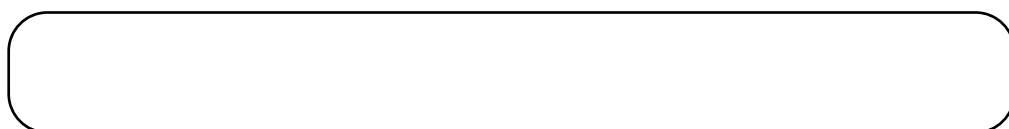
Godišnje doba



Životinja



Pjesma



Film





## UNUTARNJE I VANJSKO JA

1. Uzmi olovke i bojice.
2. Okreni stranicu 5.
2. Na jednoj strani nacrtaj svoje vanjsko "ja" (kako izgledaš izvana - kosa, odjeća, izraz lica).
3. Na drugoj strani nacrtaj svoje unutarnje "ja" (što te čini takvom osobom kakva jesi - tvoje osobine, osjećaji, snovi, hobiji). Dodaj riječi ili simbole. Možeš napisati osobine koje te opisuju (npr. "radoznao", "hrabra", "kreativan"), stvari koje voliš raditi ili crteže koji prikazuju tvoje osjećaje.

Unutarnje JA

Vanjsko JA

## SUPER JA

Napiši svojih pet pozitivnih osobina:

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

4. \_\_\_\_\_

5. \_\_\_\_\_

# MOJE SUPER MOĆI

Napiši pet stvari u kojima si dobar/dobra:

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

4. \_\_\_\_\_

5. \_\_\_\_\_

## PONOSAN/NA SAM NA

Nacrtaj jedan trenutak iz svog života na koji si ponosan/na.



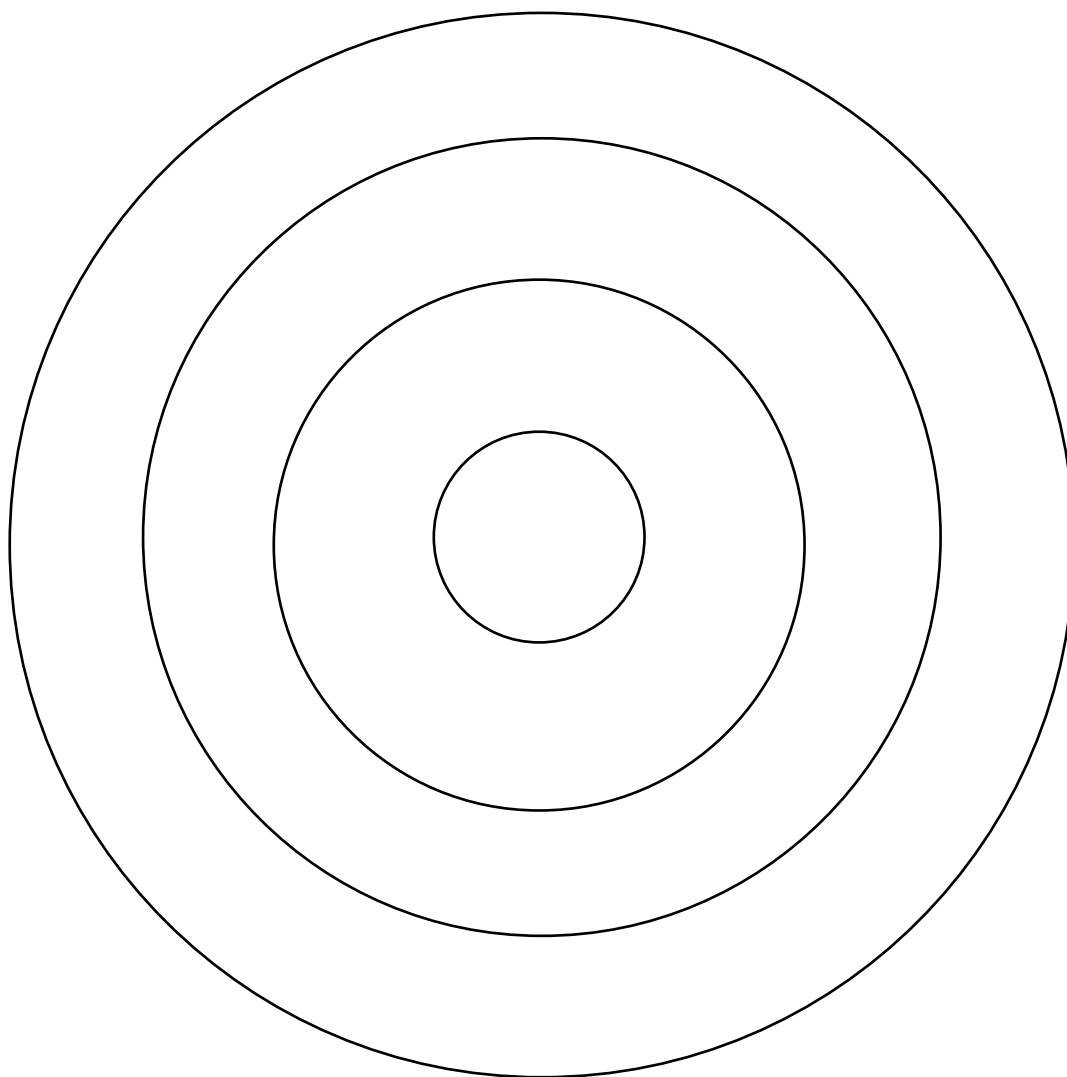
## MOJI KRUGOVI

U središnji krug upiši sebe - to si ti!

U ostale krugove upisuj ljude - razmisli tko su ti važni ljudi u životu (obitelj, prijatelji, učitelji, treneri...).

Najbliži krugovi - ovdje upiši osobe koje su ti najvažnije i kojima najviše vjeruješ.

Dalji krugovi - tu upisuj ljude s kojima si rjeđe u kontaktu ili koji ti nisu toliko bliski.



# DNEVNIK SAMOPOUZDANJA

Svake večeri napiši tri stvari koje si taj dan dobro napravio/la, bez obzira koliko bile male (npr. „pomogao sam prijatelju“, „dobro sam odgovorio/la na satu“)..

Datum

---

---

---

Datum

---

---

---

Datum

---

---

---

Datum

---

---

---

Datum

---

---

---

Datum

□	□	□	□	□	□	□	□
---	---	---	---	---	---	---	---

---

---

---

Datum

□	□	□	□	□	□	□	□
---	---	---	---	---	---	---	---

---

---

---

Datum

□	□	□	□	□	□	□	□
---	---	---	---	---	---	---	---

---

---

---

Datum

□	□	□	□	□	□	□	□
---	---	---	---	---	---	---	---

---

---

---

Datum

□	□	□	□	□	□	□	□
---	---	---	---	---	---	---	---

---

---

---

Datum

□	□	□	□	□	□	□	□
---	---	---	---	---	---	---	---

---

---

---



## MOJE RUKE - MOJA PROŠLOST I BUDUĆNOST

Razmisli o svojim prošlim iskustvima i zamisli kakvu budućnost želiš.

1. Stavi ruke na papir i olovkom ih obrubi.
2. Iznad lijeve ruke napiši "Moje ruke iz prošlosti drže...", a iznad desne "Moje ruke u budućnosti drže..."
3. U lijevoj ruci nacrtaj ili napiši stvari koje su ti se dogodile, izazove koje si prošao/prošla i što si iz toga naučio/la.
4. U desnoj ruci nacrtaj ili napiši kakvu budućnost želiš - svoje snove, ciljeve i ono što bi volio/voljela postići.
5. Pogledaj crtež i razmisli: Što iz prošlosti ti pomaže u budućnosti? Kako se osjećaš kad vidiš sve što si prošao/prošla i sve što te čeka?

# MOJE RUKE – MOJA PROŠLOST I BUDUČNOST

## IZLAZ IZ ZONE KOMFORA

Isprobaj nešto novo - npr. javi se prvi u razredu, isprobaj novi hobi, upoznaj nekoga novog. Zapiši kako si se osjećao/la prije i nakon toga.

1. Isprobati ću: \_\_\_\_\_

2. Kako sam se osjećao/la prije?

---

---

3. Što se dogodilo?

---

---

---

4. Kako sam se osjećao/la nakon toga?

---

---

5. Što sam naučio/la iz ovog iskustva?

---

---

---