

# SPRAWDŹ, NA CO MASZ WPŁYW!

Każda z nas ma moc działania, dzięki której możemy sprawiać, że różne rzeczy się wydarzają.

To Moc Sprawcza. Ty też ją masz!

Moc Sprawcza nie wszędzie działa. Są takie sprawy, na które nie mają wpływu ani dzieci, ani dorośli. I to jest normalne.

## NA CO MAM WPŁYW:

- O czym myślę
- Jakich słów używam
- Co i jak mówię do innych
- Jakie mam pomysły
- Czy jestem życzliwa
- Jak się zachowuję
- Z kim się przyjaźnię
- Co myślę o sobie i innych
- Jak bardzo staram się zrobić coś dobrze
- Czy inni dowiedzą się, jak się czuję
- Jak traktuję siebie i innych

## NA CO NIE MAM WPŁYWU:

- Jaka jest pogoda
- Czy są wojny na świecie
- Czy jestem wysoka, czy niska
- W jakim kraju przyszłam na świat
- Jaki mam kolor skóry, oczu
- Co wydarzyło się w przeszłości
- W jakich czasach żyję
- Ile pieniędzy ma moja rodzina
- Kim są moi rodzice

## Gdzie sięga, a gdzie nie sięga twoja Moc Sprawcza?

- **Jeśli masz na to wpływ** – postaw obok różową kropkę.
- **Jeśli nie masz na to wpływu** – postaw obok niebieską kropkę.
- **Jeśli trochę masz wpływ, a trochę nie** – postaw pół kropki różowej i pół niebieskiej.

Na przykład: nie masz wpływu na to, jak inni zatrują środowisko – ale masz wpływ na to, czy ty nie będziesz zaśmiecać ulicy. Czasem nie masz wpływu na to, jak inni cię traktują – ale masz wpływ na to, jak im odpowiesz.

- |  |  |   |
|--|--|---|
| <input type="radio"/> Czy dbam o moje zwierzątko domowe                              | <input type="radio"/> Co sobie narysuję    | <input type="radio"/> Czy zrobię pracę domową                                 |
| <input type="radio"/> Czy dbam o środowisko  | <input type="radio"/> Ile pracują rodzice  | <input type="radio"/> Co robią i mówią inni ludzie                            |
| <input type="radio"/> Czy mogę się rozgrzać, kiedy mi zimno, na przykład podskakując | <input type="radio"/> Co czują inni ludzie | <input type="radio"/> Czy pójde spać wystarczająco wcześniej, żeby się wyspać |
| <input type="radio"/> Czy dobrze coś zapamiętam                                      | <input type="radio"/> Jaki kolor lubię     | <input type="radio"/> Czy mam rodzeństwo                                      |
| <input type="radio"/> W jakim stanie są moje rzeczy                                  | <input type="radio"/> Ile zjem czekolady   | <input type="radio"/> Czy uważam na lekcjach                                  |
| <input type="radio"/> Jakiej jestem narodowości                                      | <input type="radio"/> W co się bawię       | <input type="radio"/> Czy mam porządek w piórniku                             |
| <input type="radio"/> Czy istnieją jednorożce  | <input type="radio"/> Kogo kocham          | <input type="radio"/> Czy zjem drugie śniadanie                               |
| <input type="radio"/> Czy segreguję śmieci   | <input type="radio"/> Czy szanuję ludzi    | <input type="radio"/> Na co wydaję kieszonkowe                                |
| <input type="radio"/> Jak inni mnie traktują   | <input type="radio"/> Czy choruję          | <input type="radio"/> Czy poproszę o pomoc                                    |
|  | <input type="radio"/> Ile mam lat          |   |

**Nie na wszystko mamy wpływ.** Bywa tak, że jeśli nie mamy na coś wpływu, czujemy bezradność. Czasem możemy też czuć smutek, złość, frustrację. To jest w porządku.

Popatrz jednak, **na ile spraw masz wpływ!** Postaraj się skupić właśnie na nich!

