

PAN TRAGEDION ZAWSZE
WYOBRAŻA SOBIE NAJGORSZE
ZAKOŃCZENIE,
ALE KATASTROFY PRAWIE
NIGDY SIĘ NIE ZDARZAJĄ
SPRÓBUJ POMYŚLEĆ, CO MOŻE
PÓJŚĆ DOBRZE.



Pan Tragedion

Pan Tragedion lubi wyolbrzymiać drobiazgi i z jednego „ups” robi od razu „katastrofę roku”. Zawsze wyobraża sobie najgorsze możliwe zakończenie każdej sytuacji i straszy tym siebie (i czasem innych).

MYŚLI, PO KTÓRYCH GO ROZPOZNASZ:

- O NIEEE! NA PEWNO COŚ PÓJDZIE NIE TAK!; SPÓŹNIĘ SIĘ PIĘĆ MINUT, RODZICE BĘDĄ WŚCIEKLI I JUŻ NIGDY MI NIE ZAUFAJĄ;
- NIE ODPISAŁ MI NA WIADOMOŚĆ, TO ZNACZY, ŻE MNIE NIE LUBI;
- MAMA SIĘ SKRZYWIŁA, NA PEWNO ZARAZ BĘDZIE AWANTURA!;
- ZAPOMNIAŁEM ZROBIĆ JEDNO ZADANIE, KATASTROFA, CAŁY DZIEŃ ZEPSUTY!

Jak go rozbroić:

- Zadaj mu pytanie: „A co, jeśli wcale nie będzie aż tak źle?”
- Narysuj swoją wersję dobrego zakończenia.
- Przypomnij sobie, ile razy katastrofa nie nastąpiła!



MADE BY IV & BAZYL
© TANDEM 2025

SPRÓBUJ ZDJĄĆ OKULARY
CZARNOWIDZA!
CZASEM WYSTARCZY
JEDEN POZYTYWNY
SZCZEGÓŁ,
ŻEBY ZOBACZYĆ ŚWIAT W
INNYCH BARWACH.



Czarnowidz

Czarnowidz to psotnik, który wyłapuje i powiększa wszystko, co trudne, smutne albo nieprzyjemne. Przepuszcza przez swoje „okulary” tylko to, co poszło nie tak, a resztę ignoruje. Pomija dobre rzeczy jakby ich w ogóle nie było.

MYŚLI, PO KTÓRYCH GO ROZPOZNASZ:

- WSZYSCY SIĘ DOBRZE BAWILI, TYLKO JA NIE MIAŁEM Z KIM POGADAĆ.
- TA JEDNA TRÓJA WSZYSTKO MI ZEPSUŁA.
- ON SIĘ UŚMIECHNĄŁ. NA PEWNO SIĘ ZE MNIE NABIJA.
- NIBY SIĘ UDAŁO, ALE TO TYLKO PRZYPADEK.
- NAWET JAK JEST DOBRZE, I TAK ZARAZ BĘDZIE ŹŁE.

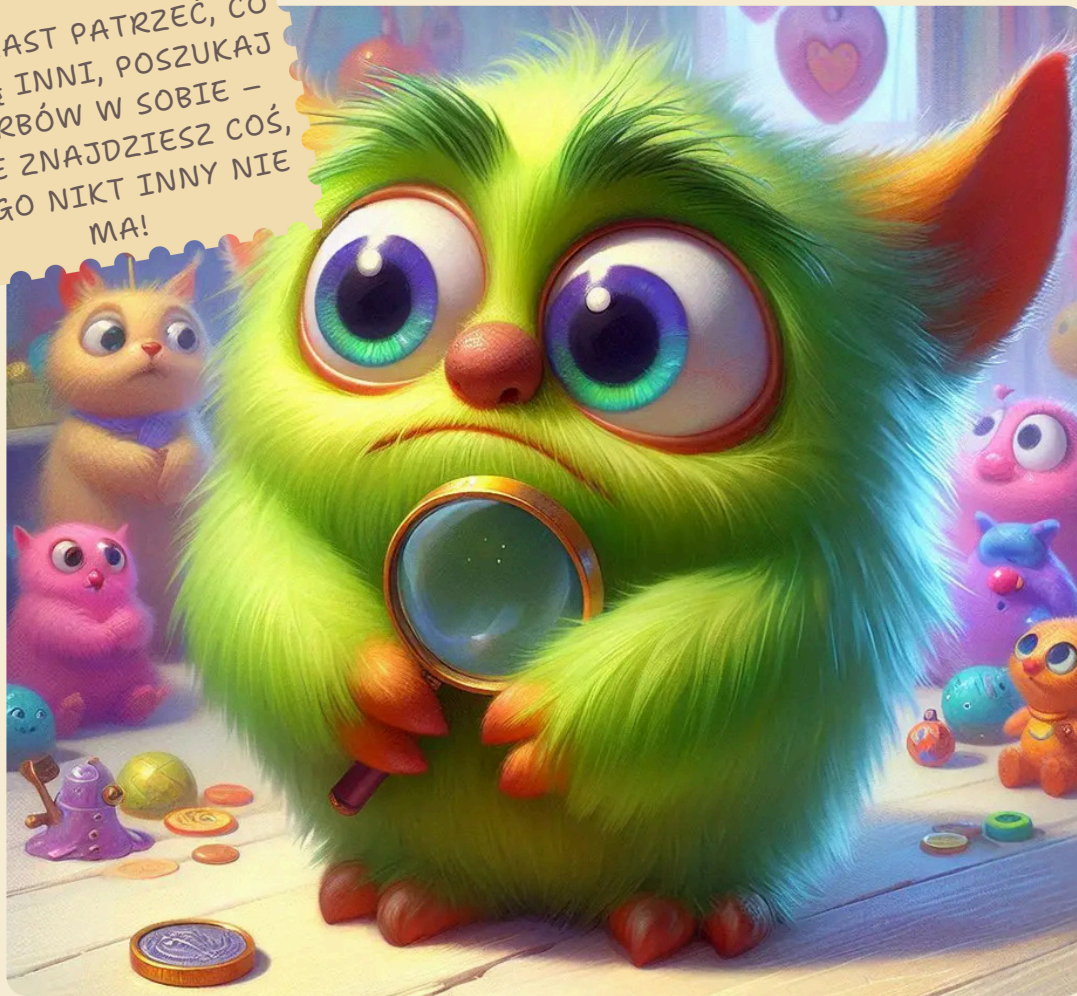
Jak go rozbroić:

- Zrób „przegląd dnia” i znajdź choć jedną fajną rzecz, która się wydarzyła.
- Zmień okulary! Zrób sobie własne „okulary na pozytywy” i sprawdź, co widzisz nowego.
- Zadaj pytanie: „Czy naprawdę wszystko było złe, czy tylko to jedno?”



MADE BY IV & BAZYL
© TANDEM 2025

ZAMIAST PATRZEĆ, CO
MAJĄ INNI, POSZUKAJ
SKARBÓW W SOBIE –
MOŻE ZNAJDZIESZ COŚ,
CZEGO NIKT INNY NIE
MA!



Pan Zazdro

Pan Zazdro uwielbia podglądać innych i nieustannie wzdychać: „Oni mają lepiej!”, „Też tak chcę!”. Często zapomina, że każdy ma swoje trudne sprawy, nawet jeśli ich nie widać na pierwszy rzut oka. Zamiast cieszyć się swoimi talentami, cały czas patrzy, co mają inni.

MYŚLI, PO KTÓRYCH GO ROZPOZNASZ:

- DLACZEGO ONA DOSTAŁA PREZENT, A JA NIE?
- ON MA LEPSZE BUTY, JA MAM ZAWSZE GORSZE!
- INNI MAJĄ FAJNIEJ, JA MAM ZAWSZE NAJGORZEJ.

Jak go rozbroić:

- Przypomnij sobie, co fajnego masz TY.
- Porozmawiaj z kimś o tym, co w sobie lubisz.
- Narysuj, co wyjątkowego jest w Tobie



POPEŁNIANIE BŁĘDÓW
TO NIE KATASTROFA –
TO TWÓJ TAJNY SPOSÓB
NA NAUKĘ I BYCIE
CORAZ LEPSZYM!



Perfekcyjnik

Perfekcyjnik to taki stworek, który wierzy, że wszystko musi być idealne. Jedna drobna plamka – i już świat się wali! Bo Perfekcyjnik nie znosi błędów, a przecież to dzięki nim można się uczyć.

MYŚLI, PO KTÓRYCH GO ROZPOZNASZ:

- JAK NIE ZROBIĘ TEGO IDEALNIE, TO NIE MA SENSU.
- WSZYSCY ZAUWAŻĄ, JAK ŹLE MI POSZŁO!
- POPEŁNIŁEM BŁĄD. TO KATASTROFA!

Jak go rozbroić:

- Zrób specjalnie coś niedoskonałego i sprawdź, czy świat się skończył (spoiler: nie!).
- Zapytaj siebie: „Czy inni naprawdę to zauważą?”
- Pamiętaj: każdy mistrz kiedyś się mylił!



ŚWIAT NIE JEST
CZARNO-BIAŁY! ZNAJDŹ
CHOĆ JEDNĄ RZECZ,
KTÓRA BYŁA „TROCHĘ” –
I ODKRYJ CAŁĄ TĘCZĘ
MOŻLIWOŚCI.



Generał Zawsze-Nigdy

Generał Zawsze-Nigdy myśli tylko w czarno-białych kategoriach: „Zawsze wszystko robię źle!”, „Nigdy mi się nie uda!”. Nie zna słowa „czasami” czy „często”. Przez niego świat wygląda jak dwie skrajności, bez żadnych kolorów pośrodku.

MYŚLI, PO KTÓRYCH GO ROZPOZNASZ:

- ZAWSZE JESTEM OSTATNI.
- NIGDY NIE DOSTAJĘ TEGO, CO CHCĘ.
- NIKT MNIE NIE LUBI.

Jak go rozbroić:

- Przypomnij sobie choć jeden raz, kiedy było inaczej.
- Zapytaj siebie: „Naprawdę zawsze? A może czasem?”
- Narysuj swój dzień kolorami – czy rzeczywiście wszystko było tylko czarne lub białe?



ZAMIAST LICZYĆ TYLKO
MINUSY, POLICZ SWOJE
SUPERMOCE. NAWET
BATMAN MIAŁ CZASEM
GORSZY DZIEŃ!



Pan Minus

Pan Minus patrzy na siebie jak przez lupę, ale widzi tylko to, co się nie udało. Każdy sukces umniejsza: „No dobra, ale to był tylko przypadek”. Uważa, że inni zawsze są lepsi, a on...
zawsze niewystarczający.

MYŚLI, PO KTÓRYCH GO ROZPOZNASZ:

- TO NIC WIELKIEGO, KAŻDY BY TAK UMIAŁ.
- NIE MA SIĘ CZYM CHWALIĆ.
- NO DOBRA, ALE TO SIĘ UDAŁO TYLKO RAZ.

Jak go rozbroić:

- Zrób listę swoich małych sukcesów (tak, Twoich!).
- Zapytaj znajomego, co w Tobie lubi.
- Przypomnij sobie, ile rzeczy zrobiłeś/-aś dobrze – nawet tych drobnych!



PORÓWNIANIA TO JAK
WYŚCIGI W RÓŻNYCH
BUTACH – SKUP SIĘ NA
SWOJEJ ŚCIEŻCE, A
ZOBACZYSZ, JAK DALEKO
DOJDZIESZ!



InnyLepiej

InnyLepiej zawsze powtarza: „On lepiej śpiewa, ona szybciej biega, oni mają więcej przyjaciół...”. Zapomina, że porównywanie się do innych to wyścig bez mety, w którym nie można wygrać, bo zawsze znajdzie się ktoś „lepszy”.

MYŚLI, PO KTÓRYCH GO ROZPOZNASZ:

- ONA SZYBCIEJ BIEGA, WIĘC JA NIE MAM SZANS.
- ON JUŻ TO UMIE, A JA CIĄGLE NIE.
- INNYM ŁATWIEJ, JA ZAWSZE MAM TRUDNIEJ.

Jak go rozbroić:

- Przypomnij sobie, że każdy jest w czymś inny – i to jest super!
- Zadaj pytanie: „A w czym ja jestem dobry/-a?”
- Narysuj swoje unikalne talenty i ciesz się nimi!



NIE WSZYSTKO
JEST KOŃCEM
ŚWIATA – CZASEM
TO TYLKO
ZGUBIONY ZESZYT



Przesadzacz

Przesadzacz to stwór, który z każdej małej trudności robi WIEEEEELKĄ sprawę! Zamiast powiedzieć „trudno, bywa”, rozdmuchuje każdy problem tak, że wydaje się większy niż Mount Everest z klocków LEGO. Uwielbia dramatyzować, a jego ulubioną rozrywką jest... robić z igły widły!

MYŚLI, PO KTÓRYCH GO ROZPOZNASZ:

- TO NAJGORSZY DZIEŃ W MOIM ŻYCIU!
- NIE ZNAŁAZŁEM ZGUBIONEGO ZESZYTU – JUŻ PO MNIE!
- JEDEN BŁĄD I WSZYSTKO STRACONE!

Jak go rozbroić:

- Zapytaj siebie: „Czy to naprawdę aż takie wielkie?”
- Narysuj problem jako... malutkiego stworka – zobacz, czy naprawdę jest taki straszny.
- Przypomnij sobie, ile razy coś, co wydawało się tragedią, po chwili okazało się małe jak mrówka.



MADE BY IV & BAZYL
© TANDEM 2025