Karta pracy do konspektu pt. „Myślenie pozytywne- listopadowy wysiłek.”

**Moje dobre wspomnienia.**

Przed Tobą Ty i Twoje myśli.

Dziś zajmiemy się Tylko tym, co wywołuje uśmiech na Twojej twarzy i sprawia, że czujesz się lepiej. Stwórz listę rzeczy, które wywołują u Ciebie emocje pozytywne. Mogą to być rzeczy związane ze zmysłami tj. muzyka, jedzenie, zapach, miłe wspomnienia. Taka lista może pomóc Ci w chwilach smutku i bezradności. Mając taka listę, łatwiej będzie Ci przenieść się w świat dobrych emocji i zrelaksować oraz odważnie przebrnąć przez momenty trudne.

1. Pomyśl o rzeczach, wspomnieniach, które są dla Ciebie miłe i kojące.
2. Zapisz listę tych rzeczy, wspomnień na poniższej kartce.
3. Pokoloruj tą czarnobiałą kartkę, zamieniając ją w pejzaż wschodu lub zachodu słońca.
4. Opraw tą kartkę, powieś gdzieś przy biurku albo schowaj blisko miejsca wypoczynku.
5. Zerkaj na te przyjemności w chwilach trudnych albo smutnych, zerkaj by wyjrzało słońce w Twoich myślach, w Twojej głowie.

Miłego tworzenia!!!



<https://pl.pinterest.com/pin/664069907552094877/> dostęp 06.11.2020r

*Opracowanie Justyna Januszko*