

# Moje bezpieczne miejsce II: działanie plastyczne

## Cel

Ukojenie dla układu nerwowego,  
budowanie płynącego z wnętrza poczucia  
bezpieczeństwa, pobudzenie  
kreatywności.

## Materiały

Kartki, kolorowe kredki/pisaki/farby.

## Wskazówki

Na pełne ćwiczenie „Moje bezpieczne  
miejsce” składa się trening  
wyobraźniowy oraz działanie  
plastyczne. Działanie plastyczne  
przeprowadzamy bezpośrednio po  
treningu wyobraźniowym.



Czas trwania: 10-15 min

