

Opis

Przypomnij sobie, jakie ćwiczenia wykonywałeś/ wykonywałaś w trakcie warsztatu. Które z nich możesz wykorzystać w codziennym życiu? W jakich sytuacjach? Które były dla Ciebie najprzyjemniejsze? Zrób listę ćwiczeń i aktywności, które mogą być pomocne w trudnych momentach na co dzień.

Wskazówki

Prowadzący przypomina, jakie ćwiczenia wykonywaliśmy w trakcie warsztatu, dzieli je na kategorie – poznawcze/rozwijające świadomość, wyciszające/relaksacyjne, praca z ciałem, praca z emocjami itd. Podaje przykłady innych aktywności, które mogą na co dzień pomagać osiągać wewnętrzną równowagę i radzić sobie w trudnych momentach, takie jak kontakt z naturą, ruch, rozmowa z bliską osobą, przerwa od elektroniki, muzyka, opisanie swoich emocji w dzienniku itd.



Więcej na
taszansa.pl

