

Najpiękniejsze wspomnienie II

Cel

Ćwiczenie „mięśnia uważności”,
wzmacnianie pozytywnej
neuroplastyczności i odporności
psychicznej, pobudzenie
kreatywności.

Materiały

Kartki, kolorowe kredki/pisaki.

Wskazówki

Na pełne ćwiczenie „Moje najpiękniejsze wspomnienie” składa się trening wyobraźeniowy oraz działanie plastyczne.

Działanie plastyczne przeprowadzamy bezpośrednio po treningu wyobraźeniowym.

Czas trwania: 10-15 min

