

Z głową w chmurach II: działanie plastyczne

Cel

Radzenie sobie z „czarnymi” myślami, ćwiczenie uważności, pobudzenie kreatywności.

Materiały

Kartki, kolorowe kredki/pisaki.

Wskazówki

- › Na pełne ćwiczenie „Z głową w chmurach” składa się relaksacja oraz działanie plastyczne. Działanie plastyczne przeprowadzamy bezpośrednio po relaksacji.

Czas trwania: ok. 20 min

Rozwinięcie tematu: Publikacja część
„Myśli i przekonania - jak umysł
wpływa na nasz dobrostan?”

