

Nega-TY-WY zmieniamy na Pozy-TY-WY

Cel

Budowanie dystansu do własnych myśli,
budowanie nowych, wspierających przekonań,
rozwijanie umiejętności przekształcenia myśli
negatywnych na pozytywne.

Materiały

Pocięte paski papieru z zapisanymi
pozytywnymi myślami (1 myśl – 1 pasek),
czyste paski papieru (na przepisane bądź
dodanie własnych myśli), pisaki/długopisy.

Wskazówki

Wypracowanie zamiany negatywnych myśli na dobre,
wspierające nas myśli jest procesem i wymaga często
interwencji psychoterapeutycznej. Warto pamiętać, że
nauka nowych nawyków wymaga wielu powtórzeń. Tworzą
się wtedy nowe „ścieżki” neuronalne. Młodzież potrzebuje
przedę wszystkim akceptacji, relacji i systematyczności.

Cwiczenie przeprowadzone raz nie przyniesie
spektakularnych efektów.



Czas trwania: 20 min

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

