

Opis

Na początku wprowadzamy grupę w relaksację. Włączamy spokojną muzykę. Cwiczymy oddech, rozwijamy uważność na bycie tu i teraz.

Krótko opowiadamy o tym, że nasz mózg ma nieograniczone możliwości, produkuje kilkadziesiąt tysięcy myśli, a wraz z nimi uwalnia substancje chemiczne, które mają wpływ na nasze samopoczucie fizyczne i psychiczne. Badania pokazują, że ponad 80% myśli jest negatywna, ograniczająca, frustrująca. Najlepszym przyjacielem nas samych jesteśmy natomiast my. To my możemy się pocieszyć, wesprzeć w chwilach trudnych. Dlatego zachęcamy, by być dla siebie dobrym pocieszycielem i stworzyć swoją apteczkę dobrych myśli, które mogą być pocieszeniem w chwilach trudnych. Zapraszamy osoby uczestniczące, żeby przeczytały i wybrały karteczki z pozytywnymi myślami, które najbardziej teraz do nich przemawiają. Papierowe paski można zabrać i nosić przy sobie. Jeśli uczestnicy nie znajdą propozycji dla siebie, mogą napisać na karteczce swoją myśl i podzielić się nią z innymi. Po przeczytaniu karteczek chętne osoby z grupy w rundzie końcowej dzielą się refleksjami (co jest dla nich wspierające i dlaczego). Przykładowe pozytywne myśli:

Jestem wartościowa/y.

Moje serce wie, co mi służy, a co nie.

Wiem, co dla mnie jest dobre i co mi służy.

Wśród mnie są osoby, do których mogę się zwrócić o pomoc.

Mogę popełniać błędy.

Nie mogę zmienić tego, co się zdarzyło. Mam wpływ na to, co robię teraz. Jak popełnię błąd, zawsze mogę spróbować jeszcze raz.

Błędy są ok, są okazją do prawdziwej nauki siebie.

Wszyscy popełniają błędy.

Dziękuję sobie za...

Oceny innych na mój temat nie definiują mnie, ja najlepiej wiem, kim jestem.

Dziękuję innym za...

Lubię siebie, za...i gdy...,nie wiem lub wiem", „umiem lub nie umiem", „czuję lub nie czuję", na wszystko tu jest miejsce.

Dziękuję światu za...

Wszystko ze mną jest ok.

Nie muszę wszystkiego wiedzieć i umieć.

Liczy się to, co teraz.

To minie.

W moim życiu są momenty, które są dla mnie trudne, czasami zbyt trudne, aby sobie z nimi poradzić samemu. Obok są osoby, które mogą mnie w tym wesprzeć.

Moje emocje są ok. One po prostu są.