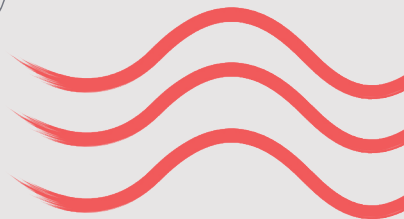


Apteczka Dobrych Myśli



Cel

Budowanie dystansu do własnych myśli,
budowanie nowych, wspierających przekonań.

Materiały

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



Czas trwania: 20 min

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

