

# Kręgi doceniania

## Cel

Poprawa samopoczucia,  
zwiększenie umiejętności  
koncentrowania się na pozytywach,  
docenianie i dziękowanie sobie za  
wykonany trud i zaangażowanie.

## Materiały

Kamień/talizman, gadżety do  
budowania nastroju (np. lampion,  
świeczka i inne wg uznania).



Czas trwania: 10-15 min

