

# Z głową w chmurach I: trening wyobrażeniowy

## Cel

Ćwiczenie uważności, zauważenie, że „nie jesteśmy swoimi myślami”, praca nad budowaniem dystansu do natrętnych „czarnych” myśli.

## Materiały

Kartki, kolorowe kredki/pisaki.

## Wskazówki

Na pełne ćwiczenie „Z głową w chmurach” składa się trening wyobrażeniowy oraz działanie plastyczne. Działanie plastyczne przeprowadzamy bezpośrednio po treningu wyobrażeniowym.

Czas trwania: ok. 10 min

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

