

# Mapa Skarbów I: trening wyobraźniowy

## Cel

Zwiększenie motywacji, budowanie świadomości zasobów wewnętrznych i zewnętrznych, budowanie odporności psychicznej.

## Wskazówki

Trening wyobraźniowy można przeprowadzić niezależnie od części II ćwiczenia, jako relaksację.

Czas trwania: ok. 10 min

