

SŁOIK SZCZĘŚCIA

Zachęcam do wykonania słoika szczęścia. Jest to wspaniałe narzędzie, które sprawi, że zaczniesz zauważać małe dobre rzeczy, złapiesz szczęśliwe momenty w ciągu dnia.

Potrzebne materiały:

Słoik/pudełko
kolorowe karteczki/skrawki papieru
długopis/pisak

Możecie pięknie ozdobić Wasze pudełka/słoiki.

Każdego dnia zapisz na karteczkach wszystkie pozytywne wydarzenia (mogą być zapisane krótko w formie haseł) np. *piękna pogoda, spacer z rodziną, pyszny obiad, dobra ocena, pomoc bratu/siostrze, słuchanie muzyki, wspaniały deser, zabawa z psem.*

Pamiętajcie, że właśnie dla takich dobrych chwil warto żyć i to one sprawiają, że trudny dzień wcale nie jest taki okropny.

Karteczki możecie wyjmować w chwilach smutku, złego humoru, właśnie wtedy warto przypomnieć sobie o wielu wspaniałych, radosnych wydarzeniach.



fot.:<https://www.wysokieobcasy.pl/>