

MYŚLENIE POZYTYWNE JAKO SPOSÓB NA ZDROWIE I DOBRE ŻYCIE





DLACZEGO POZYTYWNE MYŚLENIE JEST WAŻNE?



Pomaga radzić sobie w trudnych sytuacjach.



Wzmacnia zdrowie psychiczne.



Buduje lepsze relacje z innymi.



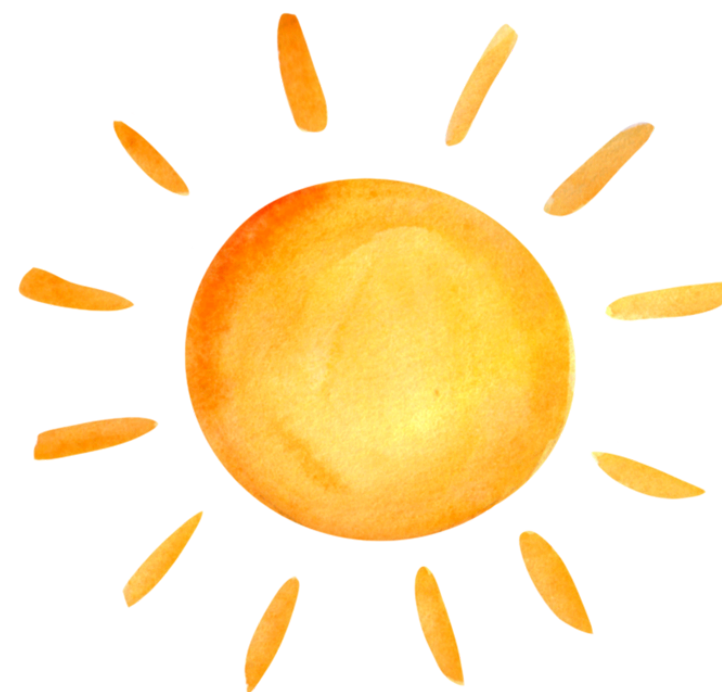
Zwiększa wiarę w siebie.

ZADANIE 1. CHMURY I SŁOŃCA

> Na kartce w kształcie chmury zapisz sytuację, która była dla Ciebie trudna.

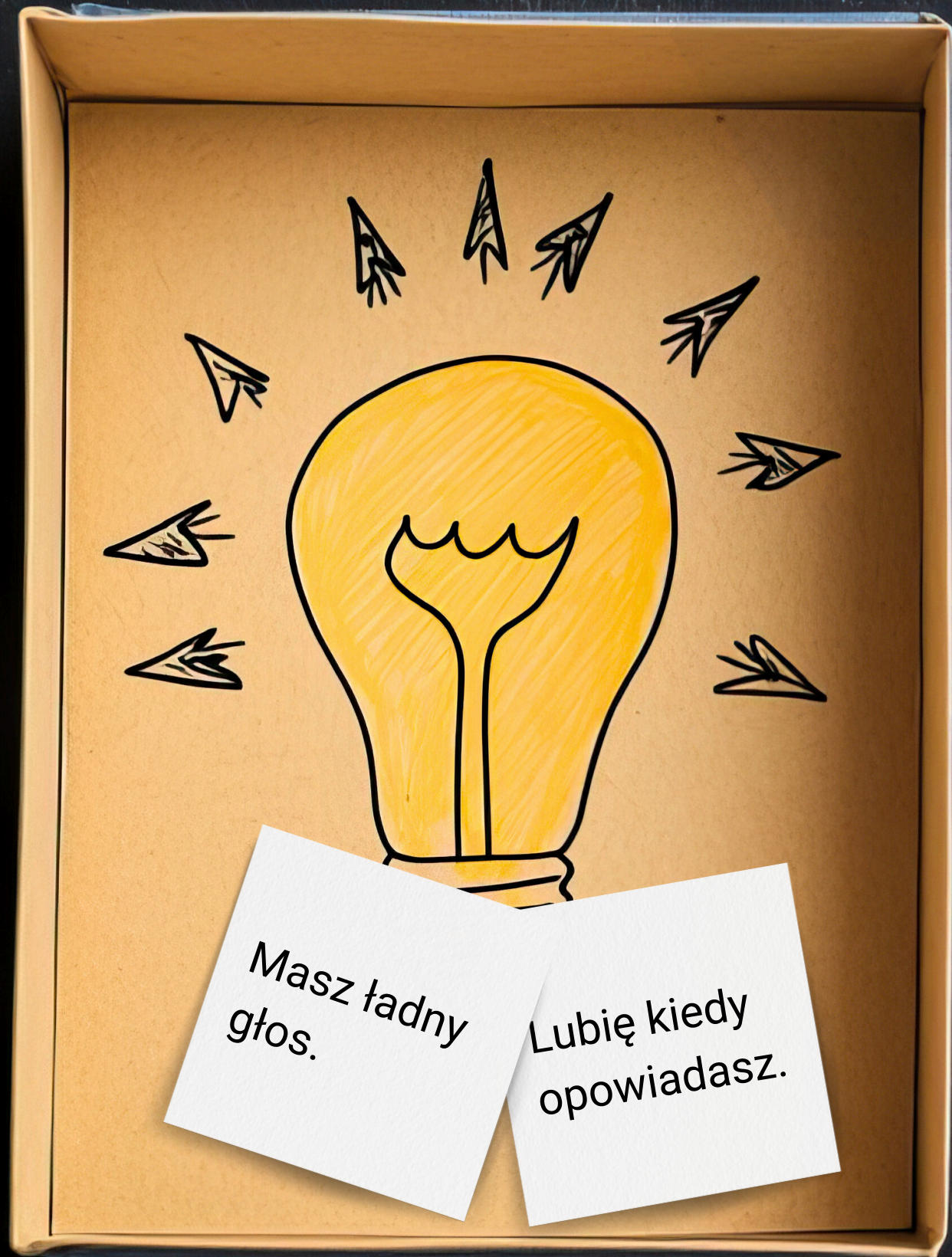


> Na kartce w kształcie słońca zapisz sposób, w jaki można spojrzeć na tę sytuację z bardziej pozytywnej perspektywy.



Jeśli chcesz, podziel się swoim przykładem z innymi.

Wartości i postawy



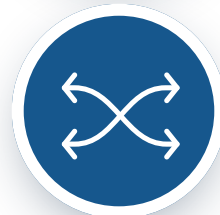
ZADANIE 2. POZYTYWNA POCZTA



Napisz miłą wiadomość dla kolegi/koleżanki.



Wszyscy wrzucają swoje karteczki do skrzynki.



Każdy losuje jedną wiadomość.



Odpowiedz na pytanie: **Jak się czuję, gdy ktoś mówi mi coś dobrego?**



ZADANIE 3. „DRZEWKO DOBRYCH MYŚLI”



Napisz pozytywną myśl o sobie lub o klasie.



Zawieś ją na naszym drzewku.



Drzewko zostaje w klasie jako przypomnienie o dobrym myśleniu.

PODSUMOWANIE



ZAPAMIĘTAJ!

Twoje myśli
wpływają na
Twoje
samopoczucie.

Mów dobre
rzeczy sobie
i innym.

Pozytywne
nastawienie pomaga
w trudnych chwilach.

