

Karta pracy "Mój trening pozytywności"

Z zaprezentowanych ćwiczeń wybierz to, które najbardziej Ci się spodobało, najbardziej podniosło Ci nastrój:

Ćwiczenie:.....

Jakie emocje w Tobie wyzwoliło?.....

.....

.....

.....

Kiedy i gdzie chciałbyś/chciałabyś je wykonywać?

.....

.....

.....

Jak często?.....

.....

.....

.....

Jakie efekty powinno Ci przynieść?.....

.....

.....

.....

Z kim chciałbyś/chciałabyś się podzielić tym sposobem?.....

.....

.....

.....

