

OBVLADOVANJE ČUSTEV, SOCIALNE SPRETNOSTI DOBRA STRAN SITUACIJE...

Cilj: pozitivno razmišljanje in naravnost

Oglej si posnetek (v angleščini) o drugačnem videnju trenutne situacije



V čem ti vidiš dobro stran trenutne situacije?



ŠE NEKAJ AKTIVNOSTI

a) JE KOZAREC POL POLN ALI POL PRAZEN?

V kozarec do polovice natoči vodo, potem ga poglej in povej, ali je pol poln ali pol prazen?

Do cilja pridemo z majhnimi koraki. Vsak dan se nam zgodijo dobre in slabe stvari. Pomembno je, kako gledamo na svet (na pol poln, napol prazen kozarec, moč pozitivnih misli, posebej v težkih trenutkih, npr. športniki, ljudje v vojni- zakaj preživijo, zmorejo?) in da najdemo smisel tudi v majhnih stvareh, ki nas osrečijo...

b) KAJ VIDISH?

Poglej naslednjo stran s črno piko in povej, kaj vidiš.



Večina nas vidi črno piko – tisto, kar nas moti, problem, vsega ostalega, pozitivnega, česar je veliko več, pa ne opazimo...

c) KAJ ME JE OSREČILO DANES?

Razmisli in povej.

Odgovore mi lahko tudi narišeš, napišeš in pošlješ na elektronski naslov nives.zelenjak@guest.arnes.si.

Bom zelo vesela tvoje pošte . 😊



Večerna naloga:

Vsak večer pred spanjem pomisli, kaj te je ta dan osrečilo (lahko tudi zapišeš v blokec, ki ga imaš pod blazino) ...

...in zaspal boš novi sreči naproti!