

1. Do każdej litery swojego imienia dopisz posiadaną cechę zaczynającą się na tę literę
np.
E – empatyczna
W – wrażliwa
A – aktywna
2. Otrząśnij się ze złych przyzwyczajzeń, wad, słabości – pokręć głową, ramionami, biodrami, potrząśnij rękoma, podskakujemy, kopujemy nogą liście na niby. Kiedy opadły z Ciebie wszystkie złe emocje zgarnij je na niby na kupkę, ulep z nich kulę, odłóż na bok, wykop szpadlem dołek, zakop je. Teraz mocno udepcz ziemię, posiej na niej trawę i posadź kwiatek.
3. Gdybyś był zwierzęciem to jakim? – narysuj zwierzę na kartce, a następnie poproś kogoś z domowników, aby napisał jakie cechy jego zdaniem posiada narysowane zwierzę i z jakimi marzeniami się wiąże. Porozmawiaj o tym z kimś dorosłym
4. Narysuj na kartce linię. Wyobraź sobie, że początek tej linii to Twoja data urodzin, środek to dzień dzisiejszy, a koniec to moment kiedy będziesz miał 80 lat. Postaraj się wypisać pod odcinkiem oznaczającym przeszłość wszystko to, co uznajesz za swój sukces, osiągnięcie, a pod odcinkiem oznaczającym przyszłość napisz co chciałbyś jeszcze w życiu osiągnąć. Możesz tu uwzględnić plany odległe, ale też te na najbliższe dni.
5. Określ sobie cel na najbliższy tydzień. Aby tego dokonać, musisz postanowić sobie co chcesz zmienić lub osiągnąć i określić konkretny termin realizacji celu np. do soboty nauczę się na pamięć krótkiego wierszyka.
Powodzenia!