

1. Narysuj na kartce tęczę. Wybierz barwę, która odpowiada Twojemu nastrojowi i napisz na nim swoje imię.
2. Pomyśl i odpowiedz sobie na pytania: Co byś zrobił gdybyś został milionerem? Co byś zrobił gdybyś wylądował na bezludnej wyspie? Gdybyś mógł wyjechać dokąd chcesz, to jakie miejsce wybrałbyś i kogo zabrałbyś ze sobą? Wyobraź sobie, że ktoś podarował Ci złotą rybkę - ona może spełnić twoje trzy życzenia, jakie to będą życzenia?
3. Teraz kolejna partia pytań: „Czy uważasz, że znasz siebie samego? Co znaczy poznawać siebie? Dlaczego warto siebie poznawać? Jaki jestem? Co lubię w sobie? Jaki mam charakter? Jak spędzam czas wolny?
4. Narysuj sylwetkę człowieka, na głowie wpisz 3 swoje mocne strony, zalety lub cechy wyglądu lub charakteru, które Ci się w sobie podobają. Następnie poproś wszystkich domowników, aby wpisali co najmniej 2 cechy wyglądu lub charakteru, które im się w Tobie podobają.
Co czułeś czytając o swoich pozytywnych cechach? Czy wiedziałeś o wszystkich, które widzą w Tobie inni? Czy któraś cecha szczególnie Cię zaskoczyła?
5. Zauważaj to, co robisz każdego dnia dobrze, chwal samego siebie. Wypełniaj tablele pochwał siebie każdego dnia!

PONIEDZIAŁEK	
WTOREK	
ŚRODA	
CZWARTEK	
PIĄTEK	
SOBOTA	
NIEDZIELA	