

 STREFA DOŚWIADCZANIA - GŁĘBIA

 **Przyjaźnie dla zmysłów**

Zastanów się i wymień pięć bardzo przyjemnych rzeczy, zjawisk, sytuacji bądź czynności, które dają ci poczucie spokoju i radości. Wybierz po jednym bodźcu dla następujących zmysłów:



Dotyk



Węch



Słuch



Smak



Wzrok

Gdy już wiesz, że je lubisz, staraj się częściej delektować nimi na co dzień!

 **Pudełko przyjemności**

Stwórz własne pudełko z przedmiotami, które dają ci przyjemne odczucia. Pomoże ci w tym poprzednie wyzwanie – poszukaj tego, co przyjemne dla twoich zmysłów. Mogą to być: ulubiona przytulanka, gniotek, słuchawki na uszy, opakowanie po perfumach mamy z przyjemnym zapachem, klepsydra z przesypującymi się ziarenkami piasku, zeszyt i ołówki i wszystko inne, co daje ci sensoryczne bezpieczeństwo. Postaw pudełko w wyznaczonym dla niego miejscu i korzystaj zawsze, gdy poczujesz potrzebę spokoju.

Wyzwania są częścią książki:



SPÓJRZ na świat
INACZEJ,
niż dotąd!