



STREFA DOŚWIADCZANIA – TO NIE WYPANDA

✓ Rollercoaster emocji

Rollercoaster to konstrukcja z wysokimi wzniesieniami, stromymi spadkami i gwałtownymi zakrętami, po której poruszają się pociągi z pasażerami. Nasze emocje dają nam niekiedy podobne doznania jak jazda taką górską kolejką.

Każdemu zdarza się czasem apogeum silnych emocji, za sprawą których trudno się nam uspokoić. Wykonaj proste doświadczenie, by przypomnieć sobie o nim w trudnej chwili.

Przygotuj szklankę ciepłej wody i tabletkę musującą, symbolizującą zdarzenie, które wyprowadza cię z równowagi. Wrzuć tabletkę do wody. Zobacz, co się dzieje: tworzy się piana, bąbelki wyskakują ze szklanki... Podobnie działają twoje emocje, gdy jesteś czymś wzburzona/wzburzony. Poczekaj minutę i zobacz, jak woda się uspokaja, a tabletkę przestaje musować – twoje wzburzone emocje również potrzebują czasu. Daj sobie ten czas na wyciszenie, ilekroć poczujesz ich gwałtowny przyptyk.

✓ Dobre rady

Z pewnością zgodzisz się z tym, że nie można oceniać innych na podstawie pierwszego wrażenia. Jednak wciąż trudno jest nam uciec od pewnych skojarzeń i schematów, które mamy zakorzenione w głowach. Żeby lepiej to zrozumieć, uzupełnij brakujące nazwy zwierząt – zgodnie z pierwszym skojarzeniem:

Mądra

.....

Sprytny

.....

Uparty

.....

Wyzwania są częścią książki:



SPÓJRZ na świat
INACZEJ,
niż dotąd!

 STREFA DOŚWIADCZANIA – TO NIE WYPANDA

A teraz trochę trudniejsze zadanie. Wchodząc w rolę poniższych zwierząt, wymyśl, jakie rady chcieliby przekazać światu:

Sowa, która nic nie pamięta:

.....

Lis, który nie potrafi polować:

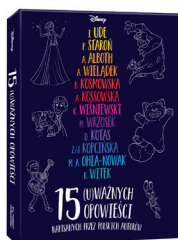
.....

Osiół, który jest bardzo ugodowy:

.....

Podziel się tymi radami z najbliższymi.

Wyzwania są częścią książki:



SPÓJRZ na świat
INACZEJ,
niz dotąd!