



## STREFA DOŚWIADCZANIA - ZWIERZOGRÓD

✓ **Pozytywne myśli**

Z pewnością czasem dopadają cię smutne myśli lub brakuje ci zdecydowania w pewnych sprawach, a może nawet wiary we własne możliwości. Warto więc poćwiczyć zamianę myśli na takie, które nas zmotywują do działania.

Spróbuj zamienić wyrażone tutaj myśli na pozytywne:

Nie ma sensu dalej próbować i tak mi się nie uda.

.....

Nie jestem wystarczająco szybki, żeby pobiec w tym wyścigu.

.....

Chyba odpuszczę ten konkurs, bo i tak zajmę ostatnie miejsce.

.....

Znowu zapomniałam książki, jestem do niczego.

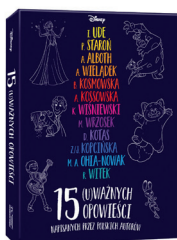
.....

✓ **Pewność siebie**

Korzystając z tego, co masz w domu, przygotuj zabawę w rzucanie do celu i zaproś do niej kogoś bliskiego. Weźcie piłki lub maskotki i duży kosz lub zaznaczcie linię, która będzie celem. Niech w jednej kolejce każdy ma trzy rzuty.

Po pięciu kolejkach zastanówcie się, czy to prawda, że sukces dodaje nam pewności siebie. Co jeszcze pozwala przełamywać strach w różnych sytuacjach, gdy boimy się porażki? Czy to, co mówią inni, wpływa na naszą gotowość do pokonywania różnych barier? Jak wspierać bliskich, by dodawać im odwagi?

Wyzwania są częścią książki:



SPÓJRZ na świat  
INACZEJ,  
niż dotąd!