

Witajcie w piątek

Mówiliśmy już dużo o życzliwości do ludzi, do świata, do zwierząt.....ale istnieje jeszcze jedna życzliwość..... DO SAMEGO SIEBIE.....

Mądrzy ludzie mówią, że osoby, które nie lubią siebie i nie są dla siebie życzliwe nie potrafią być przyjaźni dla innychbo nie można dać komuś czegoś, czego nie ma się samemu.....Nauczmy się lubić siebie.....

A co to jest ta życzliwość dla do siebie?..... Zastanówmy się

To, jak myślimy o sobie i co do siebie czujemy wpływa na sposób, w jaki traktujemy siebie i innych ludzi. Czy umiemy dostrzec własną niepowtarzalność? Czy lubimy siebie? – mimo swoich słabości, chorób i wad?

Zadanie

Weź kartkę i odbij na niej odcisk swojego palca (nie zapomnij go wcześniej trochę ubrudzić)Popatrz na tę odblask. Widzisz jak wiele linii papilarnych tworzy wzory na twoim palcu ... Zapamiętaj, że nikt nie ma takich samych linii jak ty...NIKT....to jest twój podpis.....

tylko twój i nikt nie ma takiego....Czy to nie jest fajne?

Pod odciskiem palca napiszcie swoje imię

A jeśli wykonaliście już to zadanko, to musicie dostać mocy aby uwierzyć w siebie i zrobić chętnie kolejne. Może ta piosenka doda wam siły....próbujcie nucić sobie słowa, żeby wyryły się one mocno w waszych sercach i w głowie. Posłuchajcie.....

<https://youtu.be/3JtIEPtfBAg>

I co lepiej zrobiło się w serduszkach? Noście każdego dnia te słowa w sobie

...zobaczę dziś czy dość mam sił by wejść na szczyt i odmienić los...mam tę moc, mam tę moc....

To teraz proste zadanko „Moje marzenia”

Wycinajcie z czasopism i naklejajcie na kartkę A3 słowa, zdjęcia, obrazki aby pokazać całemu światu o czym marzycie.....zróbcie z tego arcydzieło☺ i przywieźcie na warsztaty

....nasze marzenia to my i wiele można w nich zobaczyć.....

A teraz rozprężmy się przy jeszcze jednej piosence.....

<https://youtu.be/FojCe5plkPM>

A na koniec bo przecież już późno

zadanie „Złota rybka”

Zamknijcie oczy..... i każdy wyobraża sobie o co poprosiłby złotą rybkę, gdyby mogła ona spełnić nasze dwa życzenia.... Pomyślcie o co poprosilibyście ją.....tylko 2 życzenia lub aż 2 życzenia....

I jeszcze (nawet na leżąco) posłuchajcie audiobooka, jest tam kilka opowiadań.....o rzeczach ważnych

<https://youtu.be/P0aN-teQd-Q>

Bądźcie niezależnymi kotami, które widzą w sobie lwa.....



Poczucie własnej wartości

bez niego daleko nie zajdziesz

www.demotywatory.pl

Do poniedziałku (nareszcie)
Bożena Piechocińska