

Savaitės iššūkis geresnei mano savijautai

Jei priimsi šį iššūkį, kiekvieną dieną Tavęs lauks maža užduotėlė. Prieš atlikdamas užduotį, patogiai atsisėsk ir keliskart giliau įkvėpk ir iškvėpk. Perskaitęs užduotį, užsimerk ir ramiai pagalvok. Kai ją atliksi, į apskritimą prie savaitės dienos, nusipiešk mažą piešinuką.

Aš, _____,
priimu šį iššūkį!

pirmadienis

Palaikyk save

Šiandien pagalvok, ko norėtum palinkėti sau ir parašyk sau trumpą palinkėjimų laišką.

Šiandien aš:

	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>

Šiandien aš:

<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	

Pagirk kitus

Pagalvok, už ką galėtum pagirti savo artimus žmones. Pasakyk arba užrašyk jiems savo mintis.

antradienis

trečiadienis

Tikėk savimi

Ant lapo užrašyk žodžius, kurie Tave padrąsina, kai būna sunku. Nuspalvink lapą ir pasidėk matomoje vietoje.

Šiandien aš:

	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>

Šiandien aš:

<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	

Pažink save

Ant lapo užrašyk 5 savo savybes, kurios Tau labai patinka.

ketvirtadienis

penktadienis

Palaikyk kitus

Pagalvok, ką malonaus norėtum palinkėti savo artimiems žmonėms. Užrašyk trumpus palinkėjimus ir palik skirtingose namų vietose.

Šiandien aš:

<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	