

POZITYVI METŲ PRADŽIA

Dažnai dėmesį sutelkiame į tai, kas nesiseka, ko mums trūksta. Šis mąstymo būdas gali iškreipti mūsų pasaulio vaizdą bei sukelti papildomų nemalonių emocijų. Dėl šios priežasties kviečiame skirti laiko ir pasidžiaugimui savo pasiekimais bei stiprybėmis.

Priminkite sau

Nusipelnau džiaugsmo toks (-ia),
koks (-ia) esu šią akimirką.



Pabaikite sakinius vienu ar dviem žodžiais:

1. Man šiandien džiaugsmo suteikė... _____
2. Mano pasiekimas šią savaitę yra... _____
3. Per pastaruosius metus patobulėjo mano... _____
4. Draugai ir (ar) šeimos nariai giria mane už... _____
5. Man labiausiai patinkanti mano asmenybės savybė yra...

6. Man labiausiai patinkantis mano kūno bruožas yra...

7. Aš jaučiuosi graži (-us), kai... _____
8. Mokykloje man sekasi... _____
9. Aš dėkinga (-as) už... _____
10. Aš didžiuojuosi savimi už... _____