

## Plan na trochę uważności, emocji i zabawy

poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
Popatrz na jakiś kwiatek, roślinę czy drzewo. Opisz to co widzisz. (niektórzy znają już to ćwiczenie ;)	Zanim komuś odpowiesz weź głęboki oddech. Jak się poczułeś/aś?	Bądź życzliwy dla wszystkich, których spotkasz.	Przygotuj coś smacznego dla rodziny. Zjedzcie to razem.	Pomyśl o tym co dziś czujesz. Nazwij emocje.	Zrób listę swoich zalet.	Narysuj siebie w sytuacji jaka wywołuje w tobie radość.
Powiedz każdemu członkowi rodziny coś miłego (pamiętaj szczerze).	Popatrz za okno i opisz co widzisz. Co czujesz?	Co cię dziś ucieszyło? Dlaczego?	3 wybrane zadania wykonaj w większym skupieniu niż zwykle.	Zastanów się jakie ostatnio czujesz emocje? Co je powoduje?	Dziś dzień bez telefonu i komputera dla całej rodziny. Co ciekawego będziecie robić?	Zabawa- wybierz emocję i wyklej kartkę kolorem z jakim ci się kojarzy, albo ją narysuj.
Pomóż komuś.	Zrób sobie jaką przyjemność.	Przypomnij sobie jaką miłą sytuację z życia.	W ciągu dnia znajdź 5 razy czas i oddychaj głęboko. Tak by uspokoić się i poczuć dobrze.	Zabawa rodzinna- wszyscy z rodziny mają na plecach naklejoną kartkę. Każda osoba pisze coś miłego każdej osobie w rodzinie. Wspólne odczytanie tego co zostało napisane.	Rodzinny wieczór filmowy „W głowie się nie mieści”. Porozmawiajcie o emocjach.	Pomysł własny.

Plan pozwala popracować nad sobą lub być wyzwaniem dla całej rodziny. Codziennie wykonać zadanie? Ciekawe komu się uda. A może sam/a coś wymyślisz?

Życzę miłej zabawy.

Patrycja Matyszczak