

Erőforrás gyakorlat

Pozitívan látó szemüveg

Instrukció:

Vedd fel a pozitívan látó szemüved, és irányítsd a figyelmed legalább 5 percen keresztül arra, amit épp átélsz.



Keress meg, hogy:

- ☆ Mi az, amitől kellemesen érzed magad abban a pillanatban?
- ☆ Mi az, ami tetszik Neked abban a pillanatban?
- ☆ Milyen pozitív érzéseket fedezel fel?

Ismételd meg ezt a gyakorlatot olyan gyakran, amilyen gyakran csak tudod. Nem kell ragaszkodnod egy adott szituációhoz – teljesen eltérő körülmények között is viselheted a pozitívan látó szemüved! Otthon, útközben, a munkahelyeden, vagy a gyermekeddel a játszótéren.



Pozitív pillanatokban gazdag perceket kívánok Neked!