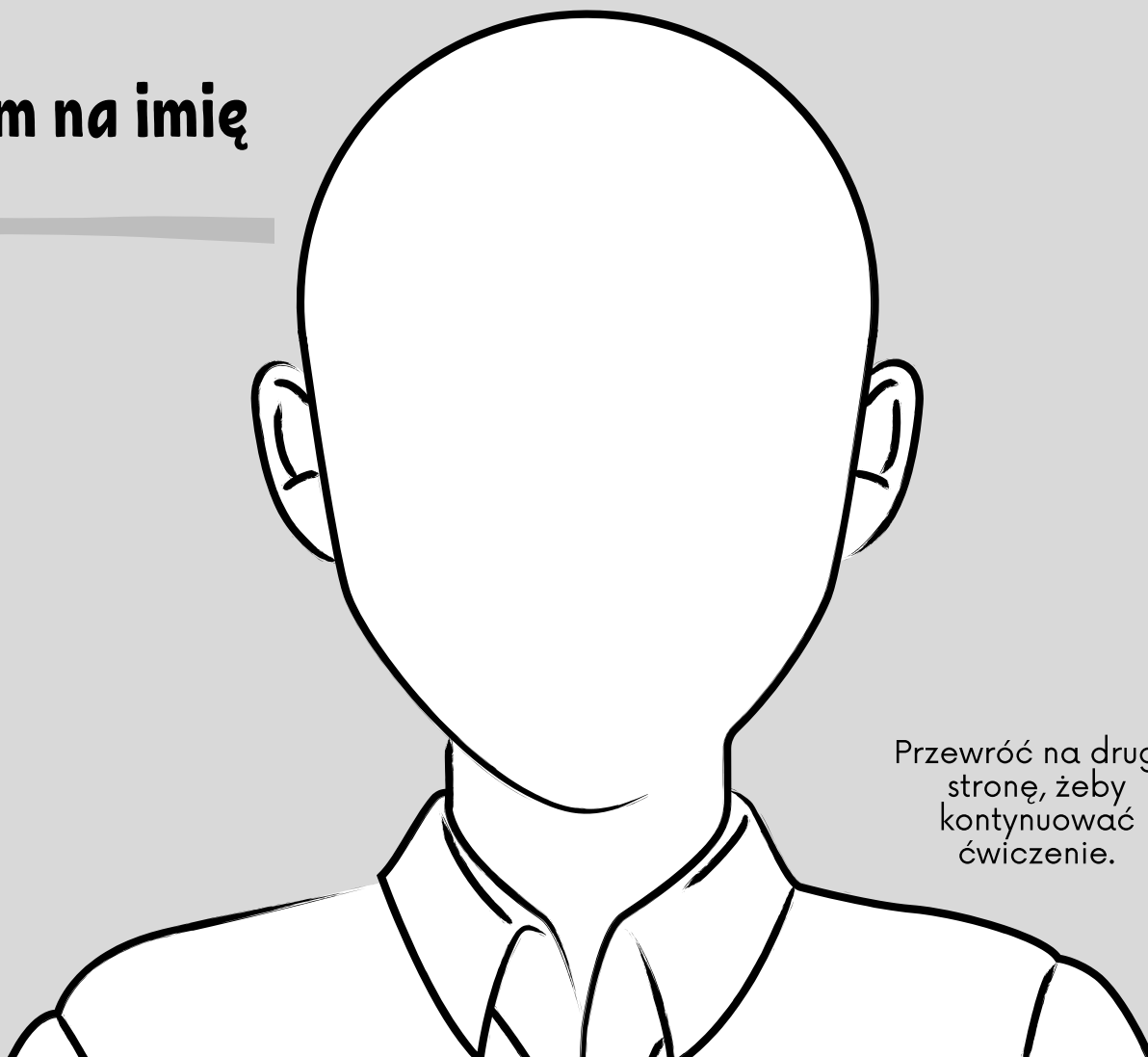


ZAJRZYJ DO SWOJEGO UMYŚŁU

Narysuj tutaj swoją twarz, a potem zegnij kartę pracy wzdłuż linii, żeby zobaczyć swoje myśli!

Karta pracy przygotowana w ramach projektu "Bądź Mądry przed Szkodą - zadбай o swoje zdrowie psychiczne" współfinansowanego ze środków Samorządu Województwa Mazowieckiego

Mam na imię



Przewróć na drugą stronę, żeby kontynuować ćwiczenie.

ZAJRZYJ DO SWOJEGO UMYŚŁU

W chmurkach poniżej wypisz wszystkie myśli i emocje, które przychodzą Ci do głowy. Mogą to być szczęśliwe myśli, smutne myśli, myśli pełne obaw albo ekscytacji. Nie śpiesz się - podróż w głąb siebie zajmuje trochę czasu!



Złóż kartkę wzdłuż przerywanej linii, tak, żeby obie gwiazdki się zetknęły.