



Mazowsze.
serce Polski

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

Stwierdzono, że codzienna dawka pozytywnego myślenia pomaga poprawić nasze samopoczucie i podnieść poczucie własnej wartości. Za pomocą tej karty pracy zostaniecie Państwo poproszeni o codzienne zapisanie czterech wypowiedzi dotyczących Waszych sukcesów, dobrych cech i pozytywnych doświadczeń. Ta karta pracy jest świetnym rozwiązaniem dla tych, którzy mają trudności z generowaniem pomysłów na pozytywne doświadczenia do opisanía.

• CZUŁEM SIĘ DOBRZE, KIEDY ...

• POZYTYWNA RZECZ, KTÓREJ BYŁEM ŚWIADKIEM ...

• BYŁEM Z KOGOŚ DUMNY, GDY ...

• COŚ, CO ZROBIŁEM DLA KOGOŚ ...
