

Să ne reamintim despre Bunătate

Când ne amintim de un act de bunătate acest lucru ne poate ajuta corpul să se simtă mai bine, mai sigur și mai puternic. Când acordăm atenție modului în care corpul nostru răspunde și ne concentrăm asupra oricăror senzații plăcute sau neutre care apar, acest lucru poate ajuta corpul nostru să simtă o bunăstare și mai mare.

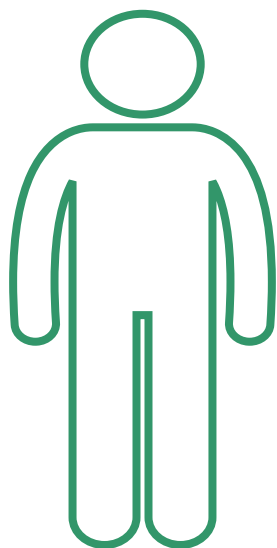


Gândește-te la cineva care a fost bun cu tine. Care sunt unele dintre cuvintele pe care le-au spus sau lucrurile pe care le-au făcut? Enumeră-le mai jos.

SELECTEAZĂ UN LUCRU DIN LISTA TA. DESENEAZĂ-L SAU SCRIE DESPRE EL.



Ia un moment să te uiți la desen sau scris. Cum te face să te simți?



SCRIE
SENZAȚIILE DIN
CORP ȘI UNDE
LE-AI SIMȚIT

.....



PROVOCAREA ZILEI

Înainte de a merge să dormi în această seară, ia-ți un moment să te gândești la ceva ce ai făcut pentru cineva sau pe care cineva l-a făcut pentru tine. Observați cum se simte să vă amintiți acest lucru. Observă orice senzații plăcute sau neutre din corpul tău. La ce ai vrea să te gândești în această seară?
