**Codzienna Strona Uczuć**

**Nazwa strony:** „Moje Dzisiaj”

* **Data:**
* **Dziś czuję się:**
* **Co sprawiło, że tak się czuję?**
* **Jakie myśli przyszły mi do głowy?**
* **Co mogę zrobić, aby poczuć się lepiej?**
* **Ćwiczenie oddechowe na dziś:** „Głębokie oddychanie jak wiatr” – Zamknij oczy i wyobraź sobie, że jesteś delikatnym wiatrem. Weź głęboki oddech, a potem powoli wypuść powietrze, jakbyś dmuchał na liście. Powtórz 5 razy.

**Tęcza Uczuć**

**Nazwa strony:** „Tęcza Uczuć”

* **Kolor emocji:**
* **Co pomogło mi radzić sobie z tymi uczuciami?**

**Księga Marzeń**

**Nazwa strony:** „Moje Marzenia”

* **Moje największe marzenie:**
* **Dlaczego to dla mnie ważne?**
* **Co mogę zrobić, aby zbliżyć się do tego marzenia?**

**Magiczne Miejsce Spokoju**

**Nazwa strony:** „Moje Miejsce Spokoju”

* **Narysuj swoje magiczne miejsce spokoju:**
* **Co mogę zrobić, aby tam się przenieść, gdy czuję się źle?**

**Dziennik Wdzięczności**

**Nazwa strony:** „Za co jestem wdzięczny?”

* **Dziś jestem wdzięczny za:**
* **Jak to uczucie wdzięczności mnie wzmacnia?**