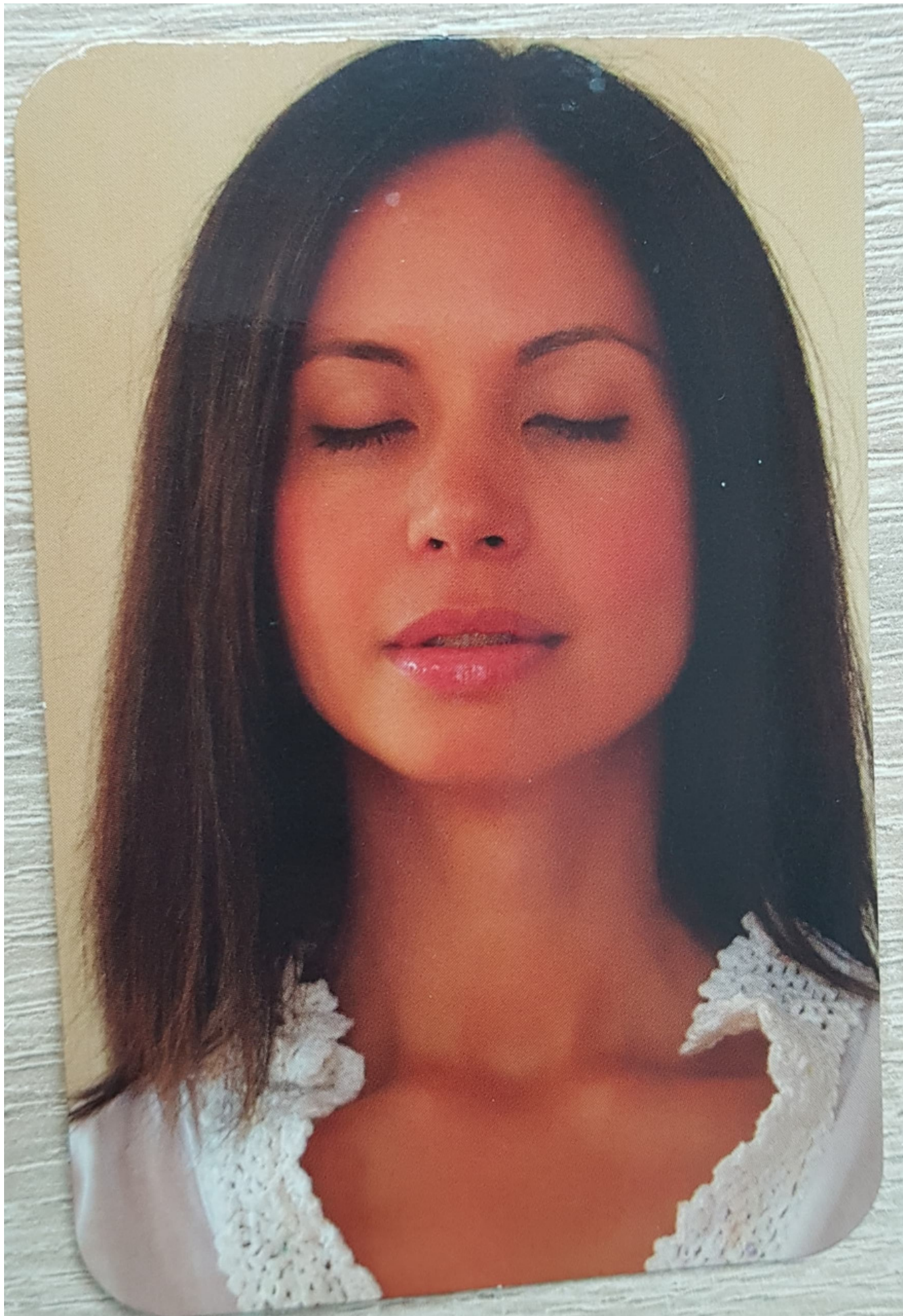




WARSZTATY  
PSYCHOEDUKACYJNE

TO JESTEM JA.  
ZDROWE AFIRMACJE .





**Dziś chciała bym Was zaprosić do lepszego poznania samego siebie.**

**Zanim jednak zaczniemy chciała bym byście się zrelaksowali. Przygotujcie sobie miejsce gdzie możecie położyć. Teraz uruchomcie te nagranie. Słuchaj i staraj się wykonywać polecenia.**

[https://www.youtube.com/watch?v=eZttj0gfjPo&ab\\_channel=SzymonKukanow](https://www.youtube.com/watch?v=eZttj0gfjPo&ab_channel=SzymonKukanow)



PSYCHOLOG DLA ZMIANY  
Relaksacja - trening autogenny Schultza - sposób na zmęczenie



**Teraz przygotuj sobie coś do pisania,  
rysowania oraz kartki. Jeśli masz to  
przynieś lusterko lub sprawdź gdzie  
najbliżej się znajduje.**



Napisz lub narysuj jak się czułeś  
podczas relaksacji.



# Samodzielnie lub z pomocą uzupełnij:

Nazywam się

Mam lat.

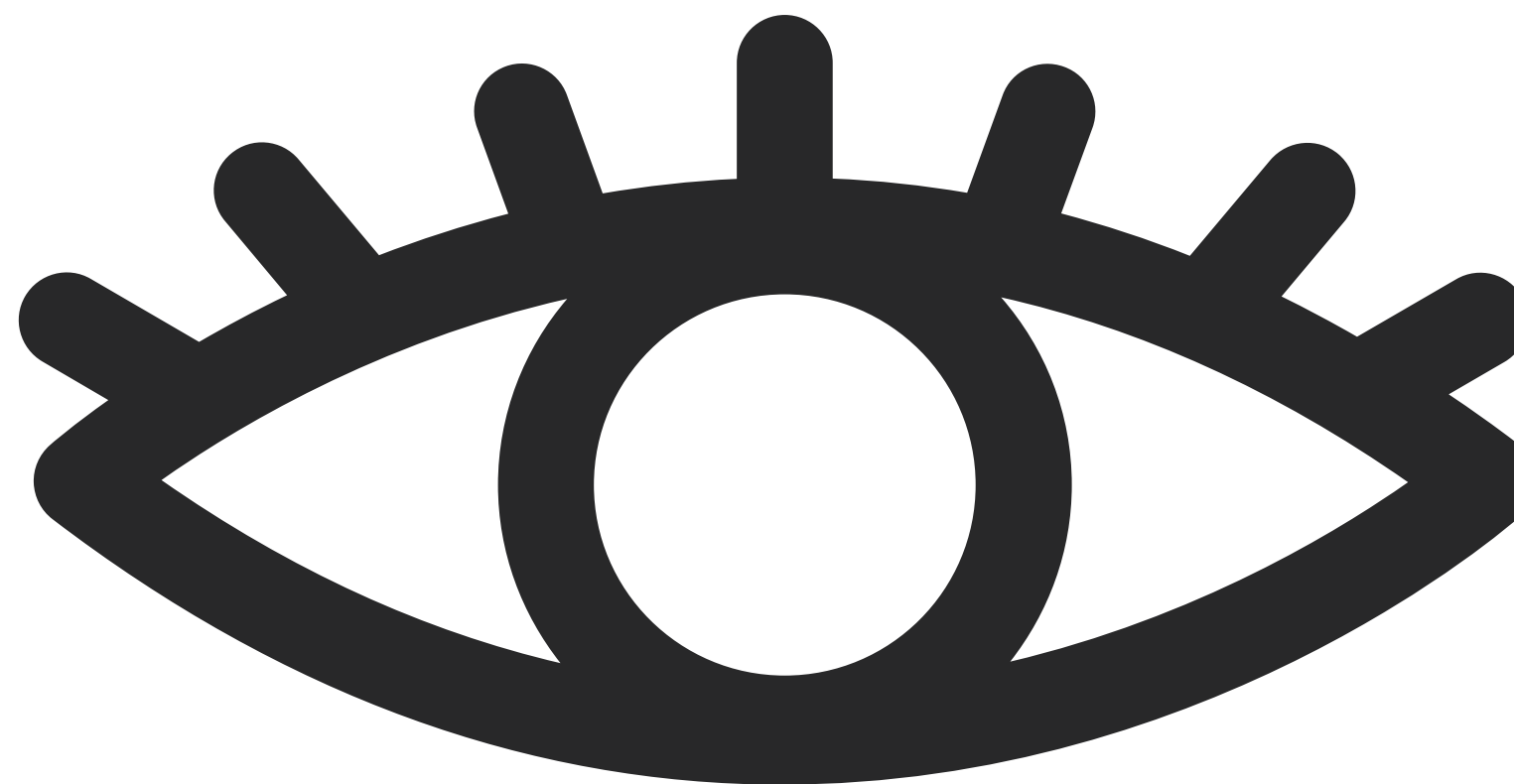
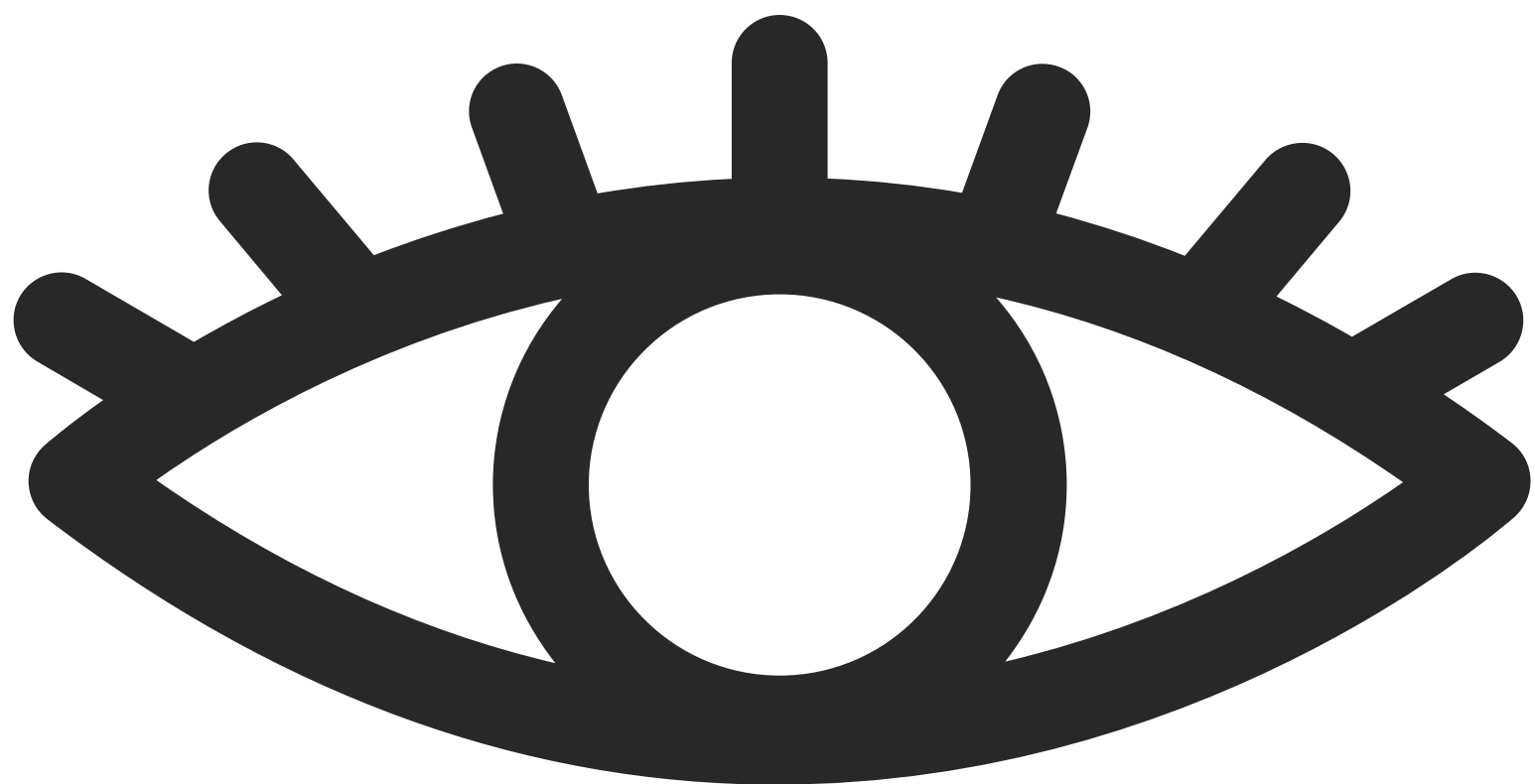
Moje urodziny są

Jestem



Teraz spójrz w lusterko i popatrz na swoją twarz.

Moje oczy są koloru



W moich oczach może się podobać to, że są



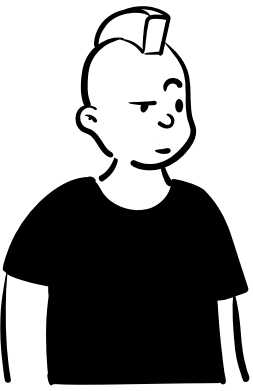
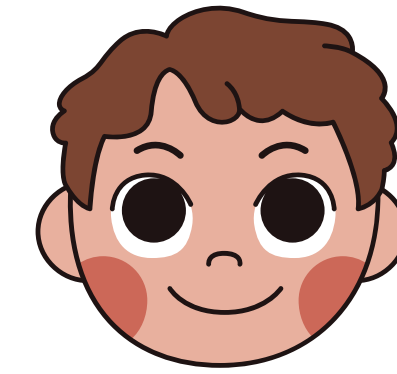
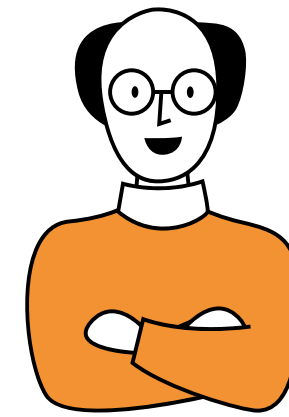
**Teraz przyjrzyj się swoim ustom.**

**Usta pomagają nam wyrażać emocje i różne miny.**

**Sprawdź jaką najfajniejszą minę potrafisz zrobić i narysuj ją.**



<- To podpowiedz, możesz wypróbować wszystkie lub wybrać najlepszą!



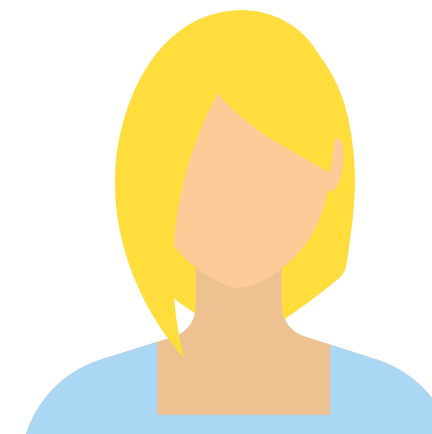
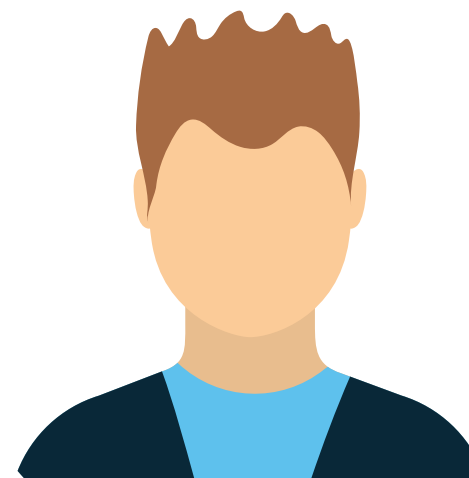
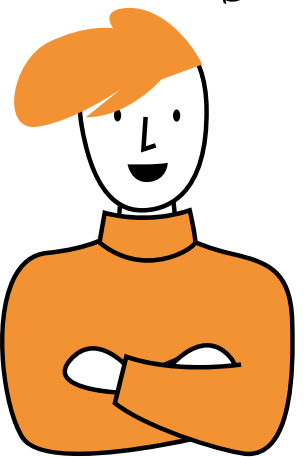
Teraz przyjrzyj się swoim włosom.



Moje włosy są koloru



Moja fryzura



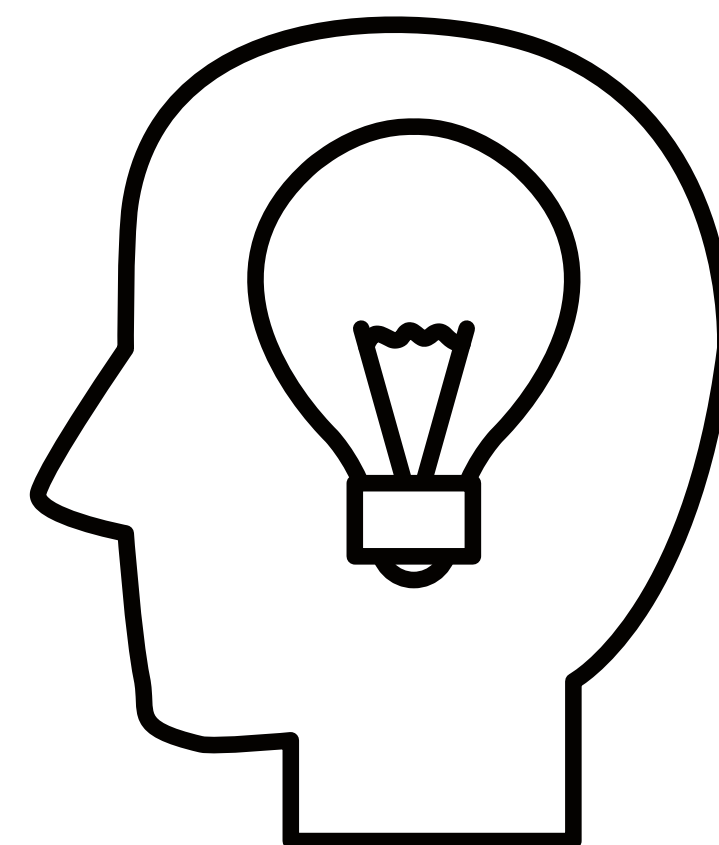
Radość mi sprawia:



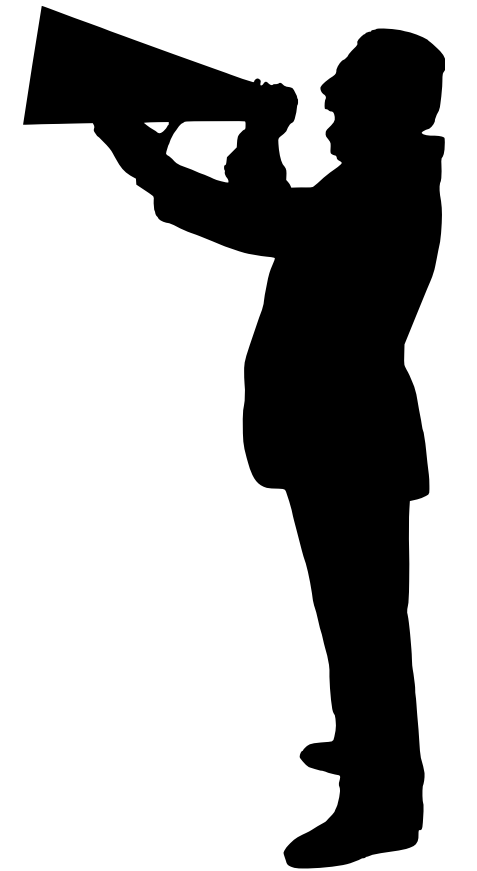




Dużo wiem i chętnie mówię o:



Gdy się z kimś pokłóczę umiem





Ludzie mnie lubią bo



Gdy jest mi trudno, smutno wiem, że  
mogę





Narysuj lub napisz wszystko co w sobie lubisz.

**LUBIE**  
**SIEBIE**

**JESTEŚ  
WAŻNA**

**JESTEŚ  
WAŻNY**





**Każdy człowiek jest ważny, Ty też!**

**Pamiętaj o tym!**

**Dbaj o siebie!**



**Dzięki Tobie  
społeczność naszego Ośrodka  
stała się jeszcze lepsza!**

**Dziękuję, że jesteś z nami!**



Bardzo się ucieszę jeśli podzielicie się ze mną tym jak pracowaliście z tymi materiałami.

Proszę jednak by odpowiedzi wysyłać mi przede wszystkim mejlem. W ten sposób będzie mi najłatwiej zachować Państwa prace, a są dla mnie bardzo cenne.



Wasza psycholog  
Zuzanna

