TOP 3 Dokończ zdanie

Wymień 3 rzeczy, które umiesz robić dobrze.

Wymień imiona 3 bliskich Ci osób. Wymień 3 rzeczy, które w sobie lubisz. Wymień 3 dania, które lubisz jeść.

Wymień 3 rzeczy, które lubisz robić w wolnym czasie.

Moją mocną stroną jest... Jestem dumny z...

Czułem się dumny, gdy... Lubię uczyć się...

Pomogłem kiedyś....

# Prawda czy fałsz Co gdyby?

Lubisz siebie. Uprawiasz jakiś sport.

Miałeś w swoim życiu co najmniej jednego dorosłego, któremu mogłeś zaufać.

Czujesz się dobrze będąc sobą. Twoje myśli, opinie i uczucia mają znaczenie.

Gdyby Twoja rodzina poprosiła, żebyś powiedział coś dobrego na swój temat, co by to było?

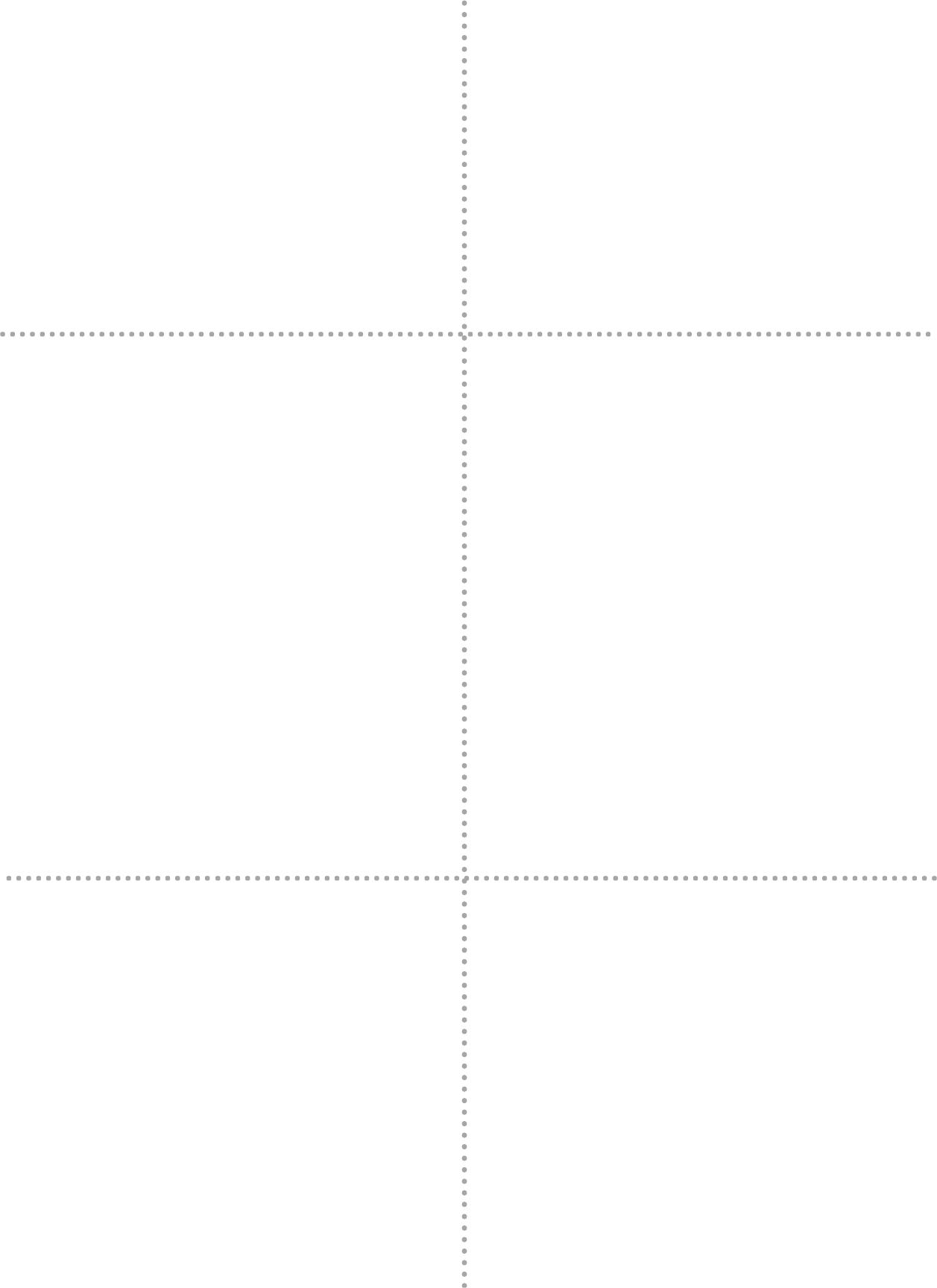
Co by było, gdyby jedno z Twoich marzeń się spełniło? Co by się zmieniło w Twoim życiu?

Gdyby Twój nauczyciel powiedział coś pozytywnego na Twój temat, co by to było?

Gdyby Twój przyjaciel miał powiedzieć dlaczego jesteś dobrym przyjacielem, co by powiedział?

Gdybyś mógł zmienić coś w swoim wyglądzie, co by to było?

# Niespodzianka Tu i teraz



Pokaż jak wygląda poza osoby pewnej siebie.

Daj sam sobie wielkiego przytulasa. Wymień pięć rzeczy, za które jesteś wdzięczny.

Powiedz sobie jakiś komplement. Zadaj pytanie wybranej osobie.

Właśnie powiedziałeś sobie "Jestem kochany, ważny i wystarczający". Jak teraz się czujesz?

Właśnie wygrałeś nagrodę, na którą długo pracowałeś. Jak się czujesz?

Zrobiłeś właśnie coś, co sprawiło, że dobrze czujesz się z samym sobą. Co to było?

Zrobiłeś właśnie coś miłego dla kogoś innego. Co to mogło być?

Właśnie obudziłeś się w niedzielny poranek

i wiesz, że spędzisz cały dzień ze swoją rodziną. Jak się czujes