**MYŚL POZYTYWNIE ☺**

Zmień swoje myślenie, poszukuj pozytywnych aspektów obecnej sytuację

PAMIĘTA!!! To jak się czujemy najczęściej wynika z tego, jak oceniamy, postrzegamy, myślimy od danej sytuacji.

**Dokonuj zmian w swoim myśleniu a wpłynie to na Twoje emocje i samopoczucie!**



1. *Jestem zamknięty w domu.*

  **ZMIANA**

 *Jestem bezpieczny w domu.*

1. *Nie mogę spotykać się z kolegami.*

 **ZMIANA**

*Ochraniam kolegów i siebie.*

1. *Tęsknię za zabawą, szkołą, jazdą na rowerze.*

 **ZMIANA**

 *Rozwijam w sobie wdzięczność za zabawę, szkołę i jazdę na rowerze.*

1. *Myślę ze smutkiem o tym czego nie mogę.*

  **ZMIANA**

  *Myślę z radością o tym, co będę mógł/mogła robić po epidemii.*

1. Co zrobisz po zakończeniu epidemii?

1.................................................................

2................................................................

3................................................................ psycholog szkolny, pedagog szkolny