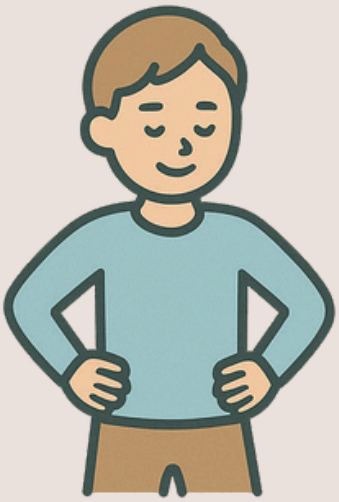
włącz_
POPOJUT RZE

MAM TĘ MOC













Fundusze Europejskie dla Rozwoju Społecznego
Rzeczpospolita Polska
Dofinansowane przez Unię Europejską
SENSE

włącz_
POPOJUTRZE

MAM TĘ MOC

ODDECH SPOKOJU

Kładę rękę na brzuchu i powoli oddycham, czując, jak ręka się unosi.

STOJĘ MOCNO I PEWNIE

Przyjmuję silną, pewną pozę na 2 minuty.

MOJA KOTWICA

Wybieram przedmiot lub miejsce, które daje mi siłę i skupiam na nim wzrok/myśli.

PRZYTULAM SIEBIE

Dłonie mocno obejmują ramiona lub krzyżuję je na klatce piersiowej – uścisk.

WIDZĘ SIEBIE, JAK DAJĘ RADĘ

Patrzę przed siebie i wyobrażam sobie, że mi się udało – widzę sukces.

MÓJ SPOKOJNY GŁOS

Mówię głośno: dam radę, jestem spokojny/a, to tylko chwila.

Fundusze Europejskie dla Rozwoju Społecznego | Rzeczpospolita Polska | Dofinansowane przez Unię Europejską | SENSE