

KURSY INTERNETOWE Z OPERONEM

EMOCJE – SPRZYMIERZEŃCY CZY WROGOWIE W PRACY NAUCZYCIELA?

MODUŁ 3.

Pomnażanie pozytywnych emocji

AUTORKA: DR DOROTA SZCZYGIEŁ

3 DOBRE RZECZY

Technika 3 dobrych rzeczy jest bardzo prosta. I skuteczna. Sprawdziłam na sobie. To dobry sposób na poprawę samopoczucia i zwiększenie zadowolenia z siebie. Bardzo często koncentrujemy się na tym, czego nam brakuje, zapominając o tym, co już mamy. Kluczem do tej techniki jest właśnie docenienie tego, co już mamy.

Polecam Państwu książkę Agnieszki Jucewicz i Grzegorza Sroczyńskiego „Żyj wystarczająco dobrze”.

Plan tygodniowego eksperymentu:

- Ustalam stałą porę dnia, którą poświęcę tylko sobie (wystarczy 10 minut). Z moich obserwacji wynika, że najlepsze są poranki.
- Każdego dnia zapisuję na kartce 3 dobre rzeczy w moim życiu. Nie muszą być wyszukane. Chodzi o 3 rzeczy, które mnie cieszą, za które jestem wdzięczna losowi.

Koniec!

1.

2.

3.