Zadania na dzień 13.04.2021 r.

1.Wykonuj w miarę możliwości codziennie ćwiczenie uważności „Mała żabka” do przesłanego nagrania lub ćwiczenie „Moc góry” dla starszych. Nagranie do „Moc góry” dostępne tutaj: https://www.youtube.com/watch?v=hB54eD0T2gY

2. Zastanów się nad tym, za co jesteś wdzięczny członkom swojej rodziny. Powiedz im patrząc w oczy: „Dziękuję, że…” (ciąg dalszy zależy od Ciebie!). Pamiętaj także o sobie. Popatrz do lustra i powiedz sobie, za co siebie lubisz.

3.Poćwicz jogę z wybranym członkiem lub członkami rodziny. Przykładowe filmiki tutaj:
https://www.youtube.com/watch?v=J9c8OOAwSEc
https://www.youtube.com/watch?v=w3_GQWfHqDY

4. Wykonaj razem z rodziną zadanie „Przyłapany”. Dokładny opis jak to zrobić znajdziecie tutaj:
https://emocjedziecka.pl/przylapany-chwalenie-troche-inaczej/

5. Połóż się wygodnie, zamknij oczy i wybierz się na wycieczkę do lasu w swojej wyobraźni. Możesz użyć do tego nagrania: https://www.youtube.com/watch?v=Wgdsg9ZNP58

6. Porozmawiaj z członkami swojej rodziny i dowiedz się, jakie są ich największe marzenia.

7. Pomóż wybranemu członkowi rodziny w jakiejś czynności. Możesz zapytać, czy jest coś, co mógłbyś zrobić albo samemu zaproponować wykonanie jakiejś czynności (osoba, której pomagasz ma się zgodzić na Twoją propozycję).

8. Podziękuj komuś z rodziny. Powiedz konkretnie, za co dziękujesz (co ta osoba zrobiła, a za co Ty jesteś wdzięczny) i dlaczego to było dla Ciebie ważne. Spróbuj codziennie dziękować komuś innemu. A może któregoś dnia podziękujesz każdemu?