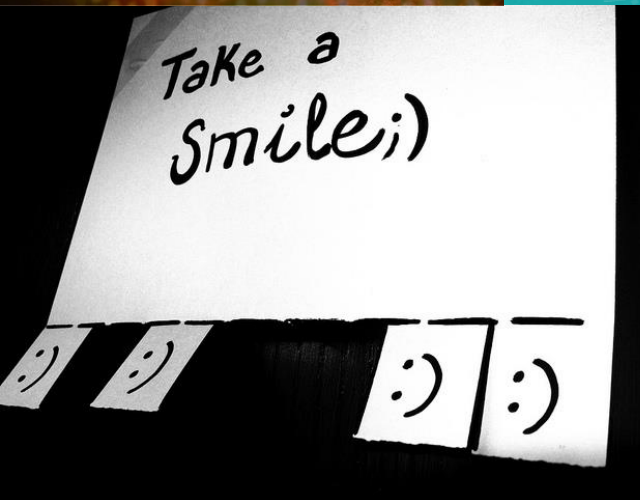
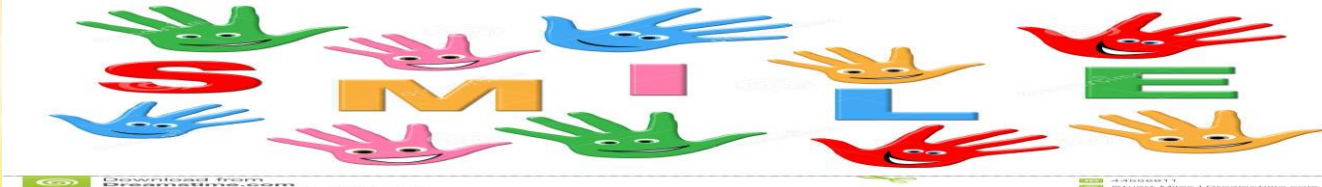
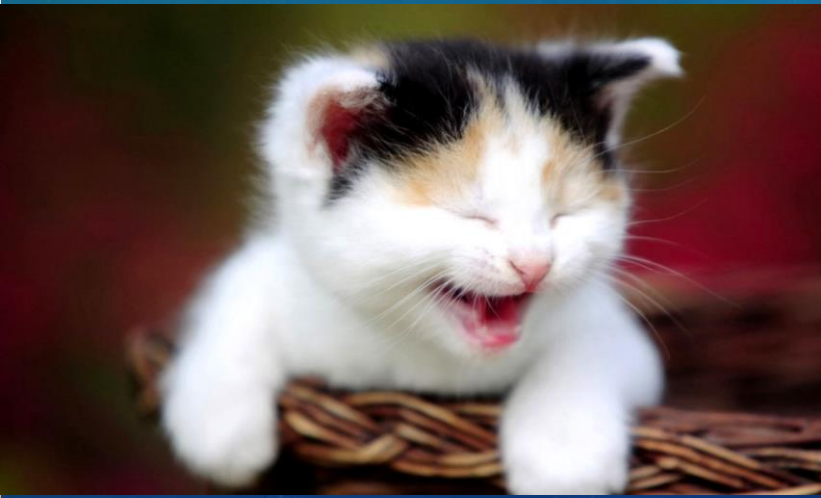




POZYTYWNE MYŚLENIE ZAWSZE W CENIE



ZOBACZ WIĘCEJ NA STYLOWI.PL



„POZYTYWNY UMYSŁ PRZYCIĄGA POZYTYWNE ZDARZENIA” -
CHĘTNIE ROZMAWIAMY Z KIMŚ, KTO POZYTYWNIE
PATRZY NA ŚWIAT. MAŁO TEGO – TAKIE MYŚLENIE I
ENTUZJAZM BYWAJĄ „ZARAŻLIWE” ;)
ZOBACZYSZ ILE RADOŚCI DOŚWIADCZYSZ CZERPIĄC
RADOŚĆ Z SIŁY POZYTYWNEGO MYŚLENIA!

MYŚLĄC POZYTYWNIIE DBASZ O SWOJE ZDROWIE!
ZMNIEJSZASZ RYZYKO DEPRESJI ORAZ WYDŁUŻASZ CZAS
SWOJEGO ŻYCIA!





UBIERZ SIĘ W UŚMIECH :)



**Jest w jednym rozmiarze a
pasuje dla każdego :)**

JAK PORADZIĆ SOBIE Z TRUDAMI ŻYCIA? PRZECIEŻ
ZAWSZE ZDARZAJĄ SIĘ JAKIEŚ PRZYKRE SYTUACJE?!



TAJNY SZYFR

SMS

- Sytuacja – SPOTKAMAŁA MNIE JAKAŚ TRUDNA SYTUACJA
- Myślenie – CO SĄDZĘ NA TEMAT TEGO WYDARZENIA
- Skutek – JAKI JEST SKUTEK MOJEGO MYŚLENIA, JAKIE DZIAŁANIE PODEJMUJĘ?



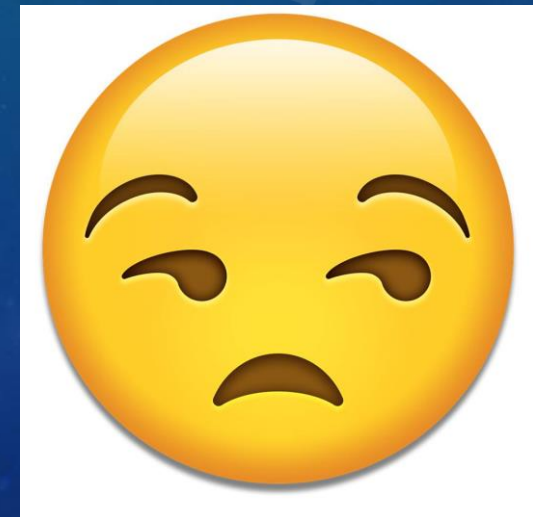
HISTORYJKA O KAŚCE I BAŚCE...

BY RENATA MŁOSTEK

KAŚKA I BAŚKA W JEDNYM MIESZKAŁY DOMKU
SIOSTRAMI BYŁY – OD SAMEGO POCZĄTKU 😊
JAK TO CZĘSTO SIĘ ZDARZA – BARDZO SIĘ RÓŻNIŁY
I NA ŚWIAT INACZEJ PATRZYŁY.
KIEDY KAŚKA O ŚWICIE BIEGŁA DO OGRODU
BAŚKA LEDWO WESZŁA DO KUCHNI – NARZEKAŁA OD PROGU



KIEDY MLEKO KAŚCE SIĘ WYLAŁO Z KUBECZKA
WOŁAŁA KOTY BY ZLIZAŁY ŚLAD BIAŁEGO MLECZKA
GDY BAŚCE ZAKŁADKA Z KSIĄŻKI WYPADŁA
NIC Z TYM NIE ZROBIŁA - ROZPŁAKAŁA SIĘ I ZBLADŁA.
NIGDY PRZEZ TO NIE ZNALAZŁA SPOSOBU NA KŁOPOTY
SZYBKO SIĘ STARZAŁA I CHOROWAŁA ZE ZGRYZOTY.
BAŚKA ZAŚ ŻYŁA DŁUGO I SZCZĘŚLIWIE
ROZWIĄZUJĄC PROBLEMY CIERPLIWIE



TAJNY SZYFR SMS

(SYTUACJA; MYŚLENIE; SKUTEK – (MYSLENIA, A NIE SYTUACJI))

S – DOSTAŁAM DWÓJKĘ Z MATEMATYKI

• **M** JESTEM BEZNADZIEJNA Z MATEMATYKI

• NIGDY SIĘ JEJ NIE NAUCZĘ

S

ZNIKA CHĘĆ UCZENIA SIĘ
W ZWIĄZKU Z CZYM NIE
UMIEM DALEJ
TEGOMATERIAŁU I NIE
MOGĘ SIĘ POPRAWIĆ –
CZYLI NIE ROZWIJAM SIĘ

M TYM RAZEM MI NIE POSZŁO

MUSZĘ POPRACOWAC, BĘDZIE LEPIEJ

S

CHĘĆ DALEJ SIĘ UCZYĆ,
UCZĘ SIĘ, ZDOBYWAM
WIEDZĘ, NIE ZAŁAMUJĘ
SIĘ I NIEPODDAJĘ.

NASIONKO.....JEŚLI CHCESZ, ABY WYRÓSŁ ŚWIERK..



NIE MOŻESZ POSIAĆ FASOLI...



JEŚLI CHCESZ, ABY WYRÓSŁ ŚWIERK – JEŚLI CHCESZ MIEĆ
DOBRE, RADOSNE, SZCZĘŚLIWE ŻYCIE.....



- *Nie możesz posiać fasoli*...nie możesz
wciąż myśleć negatywnie; często
się smucić...

- Myśli są jak nasionka wrzucone w glebę (do naszej głowy)...od nas zależy, co do niej wrzucimy...
- A problemy...są po to, żeby je **ROZWIĄZYWAĆ** 😊



NIEPOKÓJ; LĘK; STRACH; FOBIA



Fobia społeczna

Nie potrafisz zdobyć przyjaciół ani znaleźć miłości swojego życia,
cały czas siedzisz w domu i boisz się wyjść do ludzi?
Jeżeli tak, to pamiętaj że nie tylko Ty

Sposoby radzenia sobie ze strachem:

- Tłumaczenie sobie – racjonalizacja
- Poszukanie dobrych stron tego, czego się obawiamy
- Trenowanie trudnej sytuacji wcześniej lub wyobrażanie sobie jej w pozytywnym świetle
- Udowodnienie sobie, że wiele rzeczy potrafię zrobić to i z tym problemem sobie poradzę.
- Przetrenowanie walki z innym lękiem, by udowodnić sobie, że potrafię pokonać lęk
- Wykonywanie trudnych rzeczy, udowadnianie sobie, jak wiele potrafię zrobić



Z POZYTYWNYM POZDROWIENIEM
na czas
pandemii ale nie tylko...
Renata Mlostek pedagog SP4
maj 2020
#RMSmile