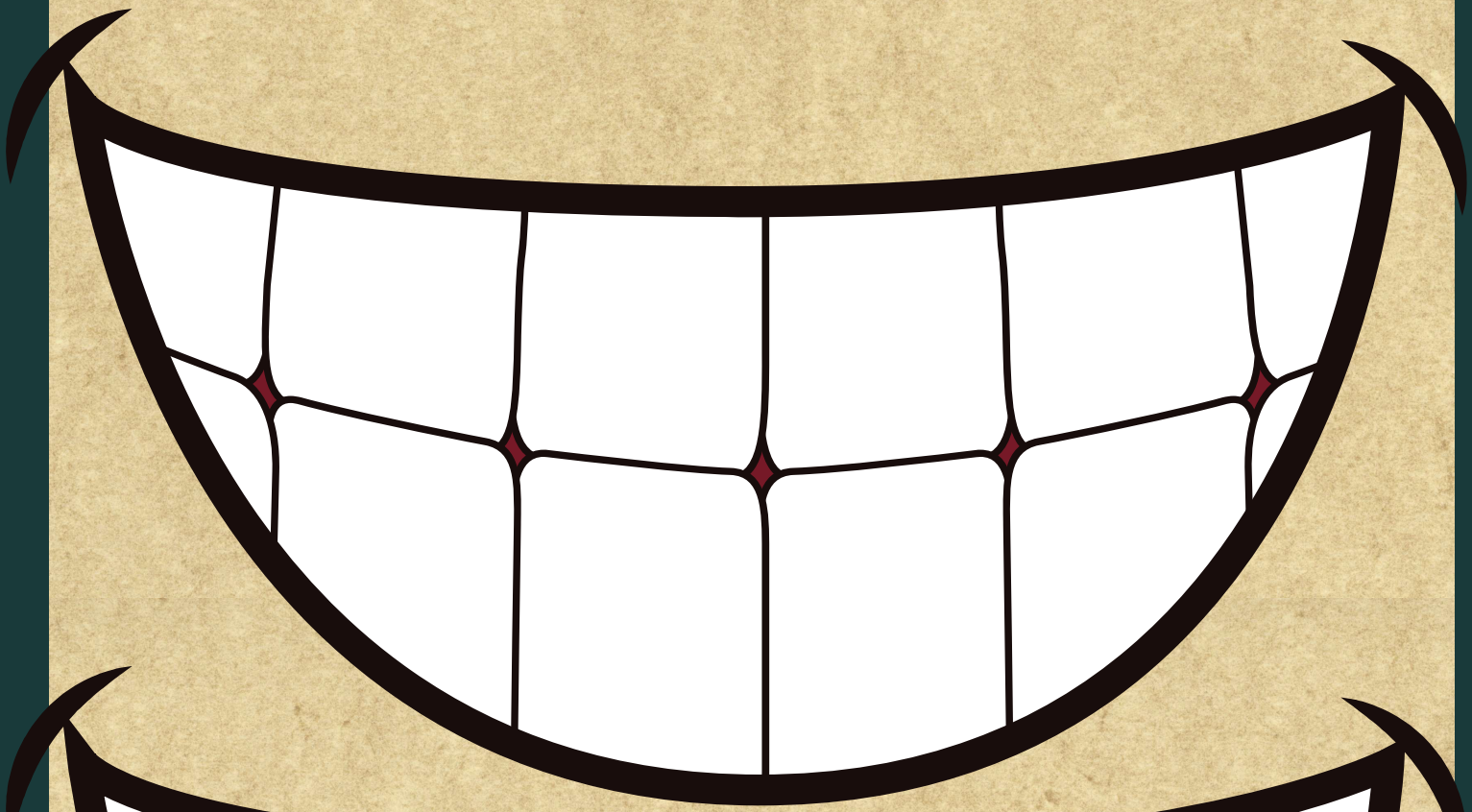
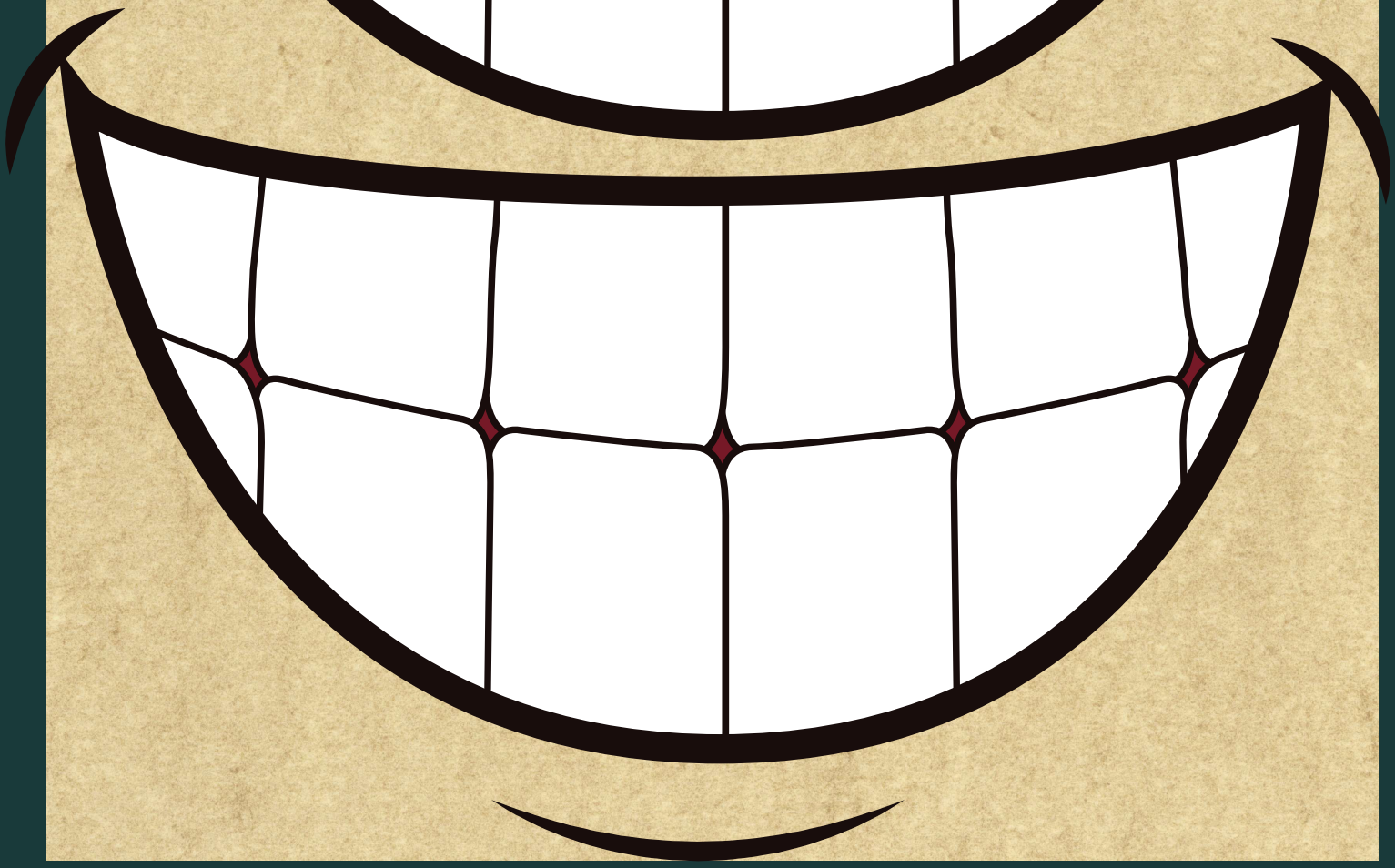
ZADANIE 10.
ZASTANÓW SIĘ NAD SWOIM ZACHOWANIEM I SAMOPOCZUCIEM W CIĄGU DNIA, ZASTANÓW SIE NAD TYM, CO CIĘ NAJBARDZIEJ SMUCI, DOPROWADZA DO PŁACZU, NIEPOKOI. STWÓRZ PORADNIK Z TWOIMI ULUBIONYMI SPOSOBAMI NA RADZENIE SOBIE Z TYMI ODCZUCIAMI!

PODEJMIJ PRÓBĘ I POSTARAJ SIĘ KORZYSTAĆ Z TYCH POMYSŁÓW, GDY JESTEŚ SMUTNY/A. WYPRÓBUJ KAŻDY, WYBIERZ SWÓJ ULUBIONY I TEN, KTÓRY NAJBARDZIEJ CIĘ ROZLUŹNIA. ZAPISZ LISTĘ RZECZY I ZACHOWAŃ, KTÓRE MOŻESZ STOSOWAĆ, GDY JEST CI SMUTNO, NP. DOBRA HERBATKA NA POPRAWĘ HUMORU!

CO MOGĘ ZROBIĆ, GDY JESTEM SMUTNY/A:

ZAPISZ POMYSŁY W UŚMIECHU...