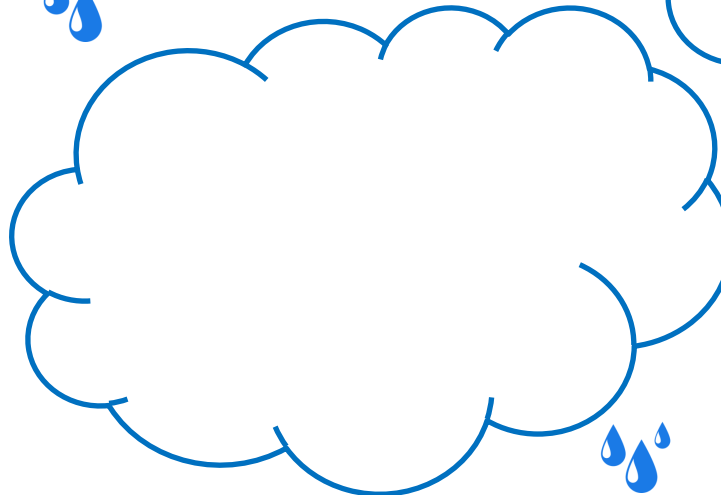
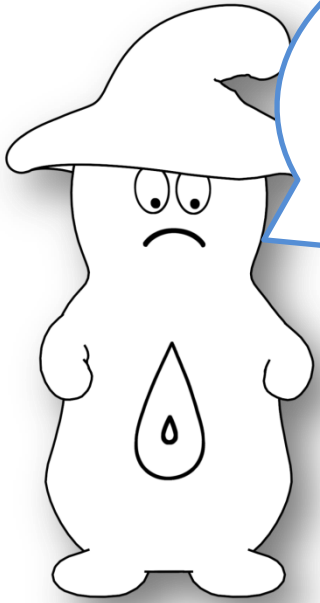
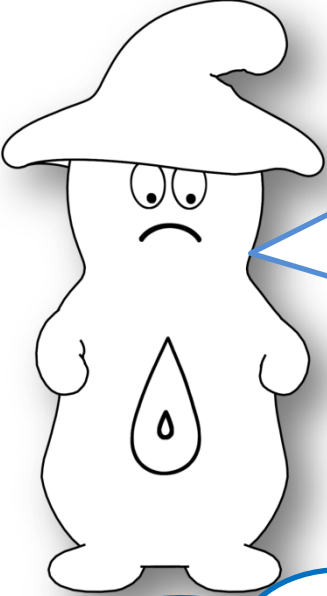


Mój Smutek

Każdy z nas przeżywa czasami trudniejsze chwile, kiedy odczuwa smutek. Spróbuj przypomnieć sobie momenty, w których towarzyszył Ci mniejszy lub większy smutek. Możesz je narysować lub wypisać w chmurkach.



Co mogę robić, aby pobyć ze smutkiem?



Pamiętaj, że smutek, chociaż nie jest przyjemny, jest ważny i potrzebny. Pewnie już wiesz, że nie należy uciekać przed swoim smutkiem. Warto pozwolić mu przyjść i pobyć w Tobie przez chwilę. W chmurkach narysuj lub zapisz swoje sposoby na pobyć ze smutkiem.



Portret mojego smutku

Spróbuj wyobrazić sobie jak wyglądałby Twój smutek. Czy byłby zwierzęciem? Rośliną? Postacią? Krajobrazem? Kształtem? Spróbuj narysować go używając kolorów, które kojarzą Ci się ze smutkiem.

