



## Mój wspomnieniowy skrót

Życie jest zmienne. Każdego dnia doświadczasz różnych sytuacji, uczuć lub myśli. Pojawiają się i znikają. Część z nich chciałbyś zostawić w pamięci na dłużej, inne powinny zniknąć jak najszybciej.

Czasem warto uporządkować w głowie to, co się zdarzyło. Masz teraz taką okazję. Przed tobą kilkanaście niedokończonych zdań, które odnoszą się do tego, co minęło. Zastanów się nad jednym z nich albo nad wszystkimi. W wolne miejsce możesz wpisać lub narysować dokończenie każdego ze zdań. Możesz również tylko o nim pomyśleć.

Określ czas, do którego będziesz się odnosić: ostatni dzień, tydzień czy miesiąc. Które z tych wspomnień jest dla ciebie szczególnie istotne?

Jakie chciałbyś komuś opowiedzieć? Chwila refleksji i rozmowy z kimś życzliwym na temat wybranego wspomnienia pomoże w podsumowaniu konkretnego wycinka czasu oraz pozwoli doświadczyć wspierającej obecności drugiego człowieka.

**Coś, co wprawiło mnie w dumę...**



**Coś, co pomogło  
mi się zrelaksować...**



**Coś, co się nie sprawdziło...**



**Coś, co mnie zaniepokoiło...**



**Coś, co mnie wystraszyło...**



**Coś, czego się nauczyłem...**



**Coś, co wymyśliłam...**



**Coś, czego się obawiałam...**



**Coś, co mnie zaskoczyło...**



**Coś, co obroniłam...**



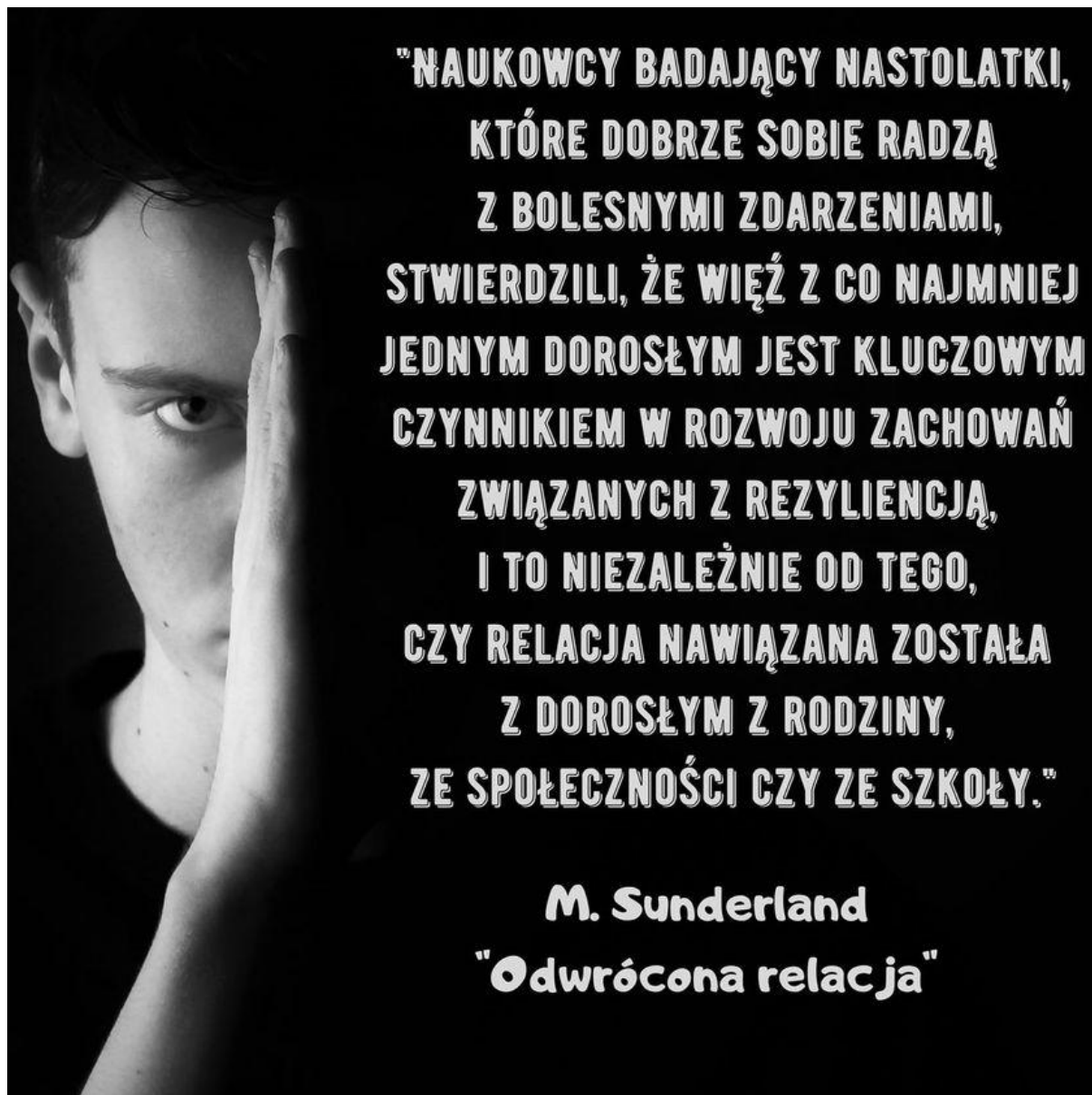
**Coś, o co się pokłóciłam...**



**Coś, co chcę naprawić...**



Doceniajcie obecność drugiego człowieka, szczególnie kogoś dorosłego, kogo spotykacie na swojej drodze, komu możecie zaufać. Jeśli dobrze się rozejrzycie to na pewno ktoś taki się znajdzie, ktoś kto wysłucha, wesprze, podpowie, pocieszy i pomoże. 🧐



Zapraszamy też na krótki filmik, krótki ale treściwy, bo zawiera w sobie wiele tematów: wiarę w siebie i swoje pasje, samozaparcie i dążenie do celu, wsparcie i wiarę rodzica w możliwości własnego dziecka... 🧑

[https://www.youtube.com/watch?v=yWd4mzGqQYo&feature=share&fbclid=IwAR25k-jaDk6sU2WRkUTIEHJKvZhD5ZJCGEoWSQA\\_dmPRoyEO0af7a5O7QRI](https://www.youtube.com/watch?v=yWd4mzGqQYo&feature=share&fbclid=IwAR25k-jaDk6sU2WRkUTIEHJKvZhD5ZJCGEoWSQA_dmPRoyEO0af7a5O7QRI)