



Я відчуваю запах...
(парфумів, квітів, їжі,
басейну...)

Я можу чути...
(музику, голоси, тварин, тишу...)

Я бачу...
(природу, людей, тварин,
предмети, кольори...)



У МОЄМУ ЩАСЛИВОМУ МІСЦІ...

Я можу смакувати...
(солодість, гіркоту,
пікантність, їжу, м'яту...)

Я можу торкнутися...
(тканини, шкіри, рослини, тварини,
інструменту, іграшки, рідини...)



Всередині кожного з нас є щасливе місце, де ми відчуваємось у безпеці, любові та повазі. Цей аркуш запрошує тебе описати, як виглядає твоє щасливе місце словами чи малюнками. Наступного разу, коли відчуваєш сумно, самотньо, тривожно або розлючено, ти можеш візуалізувати щасливе місце всередині тебе. Це допоможе тобі почуватися спокійніше.

