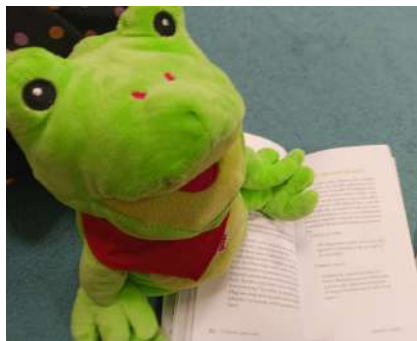


To już nasze piąte spotkanie z żabką. Podczas tego spotkania wzięliśmy na warsztat nasze myśli.

Czym są myśli? Co można zrobić, kiedy szaleje w nas burza myśli?



Po wielu propozycjach wysuniętych przez dzieci na temat: czym są myśli?, wszyscy zgodnie zgodzili się z żabką, że myśli to takie głosy w naszych głowach, które nieustannie nam towarzyszą.

A co można zrobić, żeby uspokoić burzę myślową?

Pierwszy pomysł, który podsunęła nam żabka, to skierowanie uwagi na brzuch, w którym przecież nie ma myśli i spokojne oddychanie.



Drugi pomysł też jest ciekawy, przy użyciu słoika, gliceryny i brokatu, należy wykonać kociołek umysłu. Kiedy myśli nie dają nam spokoju, wystarczy potrząsnąć takim kociołkiem i spokojnie patrzeć jak brokat czyli nasze myśli, najpierw prędko wirują, a potem opadają na dno.





