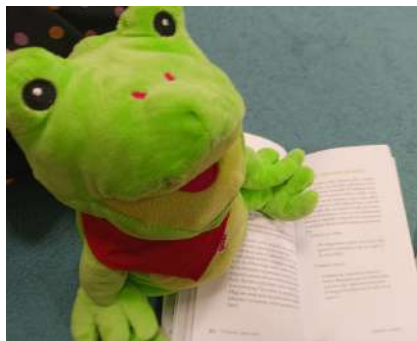


To już nasze piąte spotkanie z żabką. Podczas tego spotkania
wzięliśmy na warsztat nasze myśli.

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 potrząsać takim kociołkiem i spokojnie patrzeć jak brokat czyli nasze myśli, najpierw prędko wirują, a potem opadają na dno.



