**JAKA JEST DZISIAJ TWOJA WEWNĘTRZNA PROGNOZA POGODY?**

*Poprzez takie ćwiczenie nauczysz się nie identyfikować automatycznie*

*ze swoim nastrojem.*

*"Nie jesteś burzą, ale zauważasz, że pada. Nie jesteś tchórzem, ale zauważasz, że czasem się boisz i czujesz to w gardle."*

- Usiądź, przymknij lub zamknij oczy i w spokoju odkrywaj, jak się w tym momencie czujesz.

Jaka pogoda panuje w środku? Czy czujesz sie odprężony, a w środku świeci słońce? Czy czujesz, że leje deszcz, a niebo pokrywają ciężkie chmury? A może nawet szaleje burza? Co zauważasz? Bez myślenia pozwól, żeby pogoda sama przyszła i określiła obecny moment. A gdy już dostrzeżesz, jak się w tym momencie czujesz, możesz po prostu to zostawić...dokładnie takim, jakie jest...Nie musisz nic zmieniać, nie musisz starać się poczuć inaczej, niż właśnie się czujesz. Przecież pogody na zewnątrz też nie możesz zmienić ot tak, prawda? Po prostu poczuj to.

Z ciekawością i pozytywnym nastawieniem skieruj swoją uwagę na chmury, świeże powietrze, które przynosi burza...Jest tak, jak jest...i w tym momencie nie możesz zmienić swojego nastroju. Zupełnie jak z pogodą.

Później, jeszcze dzisiaj pogoda na pewno się zmieni...Ale teraz jest taka, a nie inna.

I to jest okej. Nastroje się zmieniają. Przychodzą raz taki, raz inny. Nie musisz nic z tym robić. To się zmienia.

DLA CHĘTNYCH:

AKCEPTACJA POGODY

Zrób rysunek swojej własnej prognozy pogody. Na koniec dnia sprawdź, czy pogoda się zmieniła.

W jakim nastroju są dzisiaj rodzice? Albo rodzeństwo? Zobacz, czy umiesz go porównać do pogody na zewnątrz! Bez oceniania.

Czasem pada deszcz, a czasem świeci słońce. U każdego z nas tak jest.