**PRZYJEMNIE JEST BYĆ ŻYCZLIWYM**

W tym tygodniu zapraszam całą Waszą rodzinę do ćwiczeń rozwijających życzliwość
i pokazujących szczęście w Waszym codziennym życiu!

Życzliwość, to jedna z najważniejszych cech człowieka. Życzliwość dotyka Twojego serca. Pozwala Ci wzrastać, mieć zaufanie do siebie i do innych ludzi.

**Dobrze jest kochać i być kochanym-** zadanie dla całej rodziny

Każda osoba wykonuje laurkę, pisze liścik lub list dla każdego z rodziny. Można napisać wszystko co podpowie Wam serce. Ważne jest, aby było to miłe i życzliwe. Pokażmy naszej rodzinie jak jest dla nas ważna, jak ją kochamy i ile dla nas znaczy. Powodzenia!

**Szczęście-** zadanie dla całej rodziny

Szczęście to wiedzieć, że jesteśmy szczęśliwi, w chwili, kiedy jesteśmy szczęśliwi! Często zwracamy uwagę na to, co nam się nie podoba. Gdybyśmy częściej zauważali rzeczy przyjemne, okazałoby się, że jest ich więcej niż się nam wydaje.

Każdego dnia tego tygodnia usiądźcie razem i zastanówcie się, co miłego Was spotkało. Niech każda osoba ma okazję, aby się wypowiedzieć. Pierwsze dni mogą być trudne, aby wierzę, że każdego dnia łatwiej będzie Wam wykonać to zadanie. Proszę pamiętać, że nie muszą być to wielkie rzeczy. Szczęściem jest rozmowa z kimś, zabawa, pyszny obiad, uśmiech, okazywanie i przyjmowanie pomocy, bajka, spacer i wiele, wiele innych. Powodzenia!

**Rysuję szczęście-** zadanie dla całej rodziny

Na koniec tygodnia spróbujcie wykonać rysunek szczęścia. Każdy może zrobić indywidualnie, albo możecie zrobić jeden wspólny. Można go później powiesić w widocznym miejscu. Za każdym razem jak będziecie go mijać, to przypomni się Wam ten wspólny czas, to jakimi jesteście szczęściarzami mając siebie i mam nadzieję, że uśmiech zagości
na Waszych twarzach. Powodzenia!

Na podstawie: Eline Snel „Moja supermoc. Uważność i spokój żabki. Historie, gry i zabawy mindfulness.”