

ROZDZIAŁ I ZASOBY	13
Ćwiczenie: Twoje zasoby	16
Ćwiczenie: Chwila z zasobami	18
Ćwiczenia z narzędziami „Zwierzęta”	20
Ćwiczenie: Twoja rodzina	20
Ćwiczenie: Bezludna wyspa	21
Ćwiczenie: Podobieństwo	21
Ćwiczenie: Przeszłość	22
Ćwiczenie: Tu i teraz	22
Ćwiczenie: Dostrzeżenie zasobów	22
Ćwiczenie: Zwierzę o supermocy	23
Ćwiczenie: Walizka z zasobami	26
Ćwiczenie: Szczególny dzień	27
Ćwiczenie: Mocne strony	28
Ćwiczenie: Obserwacja siebie	28
ZADANIE: WZMACNIANIE POTENCJAŁU OSOBISTEGO	29
Ćwiczenie: Analiza przeszłości	29
Ćwiczenie: Analiza dobrych chwil	29
Ćwiczenie: Analiza sukcesów	30
Ćwiczenie: Analiza trudności	30
Ćwiczenie: Magazyn zasobów – dom	30
ZADANIA DOMOWE	31
Ćwiczenie: To, co dobre	31
Ćwiczenie: Szukaj dobrych stron nawet w tym, co trudne	32
Ćwiczenie: Dziel się swoim humorem	32
Ćwiczenie: Ale numer – spoglądaj na siebie życzliwie	32
Ćwiczenie: Rejestrator komplementów	33
Ćwiczenie: Kocham Cię	33
Ćwiczenie: Szacunek do swojego ciała	34
Ćwiczenie: Zasobowy skarb	34
Ćwiczenie: List na „czarną godzinę” – od siebie dla siebie	36
Ćwiczenie: Praca nad oczekiwaniami	37
Ćwiczenie: Wehikuł czasu – podróż w czasie	38

Ćwiczenie: Mapa marzeń i pragnień.....	41
Ćwiczenie: Kapelusze De Bono.....	43
ROZDZIAŁ II ODPORNOŚĆ PSYCHICZNA.....	47
Ćwiczenie: Szczęście to radość życia i sztuka życia.....	49
Ćwiczenie: Twój miniony tydzień.....	50
Ćwiczenie: Recepta na szczęście.....	51
Ćwiczenie: Magiczne pudełko/szkatułka.....	51
Ćwiczenie: Piękno i Ty.....	51
Ćwiczenie: Dobre samopoczucie (zadanie: wizualizacja/uważność).....	51
ZADANIA: PRACA Z CIAŁEM.....	53
Ćwiczenie: Podskoki z nogi na nogę albo w dół po schodach.....	53
Ćwiczenie: W górę ręce.....	53
Ćwiczenie: Udawaj, że latasz.....	53
Ćwiczenie: Kciuk w górę.....	54
Ćwiczenie: Gwizdanie.....	54
Ćwiczenie: Kręcenie biodrami.....	54
Ćwiczenie: Oklepywanie.....	55
Ćwiczenie: Głowa do góry.....	55
Ćwiczenie: Taniec.....	55
Ćwiczenie: Bieganie.....	56
Ćwiczenie: Aaaaaach.....	56
Ćwiczenie: Machanie.....	57
ROZDZIAŁ III PRZEFORMUŁOWANIE MYŚLI.....	59
Ćwiczenie: Negatywne myśli.....	62
Ćwiczenie: Alarm dla myśli.....	63
Ćwiczenie obserwacyjne.....	64
Ćwiczenie: Zmiana myśli destruktywnych w konstruktywne.....	64
Ćwiczenie: Zmiana sposobu myślenia.....	66
Ćwiczenie: Wspierające myślenie.....	67
Ćwiczenie: Udowodnij to.....	68
Ćwiczenie: Konfrontacja z rzeczywistością.....	69
Od Twojego myślenia zależy wszystko.....	69
ROZDZIAŁ IV POTRZEBY.....	71
Ćwiczenie: Zaspokojenie potrzeb.....	73
Ćwiczenie: Marzenia a potrzeby.....	74

Ćwiczenie: Zbiór emocji i uczuć.....	74
ROZDZIAŁ V EMOCJE I UCZUCIA.....	77
Ćwiczenie: Najsilniejsza emocja.....	79
Ćwiczenie: Rysowanie emocji.....	82
Ćwiczenie: Zabawa w dziennikarza.....	83
Ćwiczenie: Maski karnawałowa.....	88
Ćwiczenie: Szukamy sposobów, jak zarazić innych radością.....	88
Ćwiczenie: Moja rodzina.....	89
Ćwiczenie: Regulacja emocji.....	90
Ćwiczenie: Barometr emocji – skala.....	92
ROZDZIAŁ VI UWAGA.....	95
Ćwiczenie: 5-4-3-2-1.....	98
Ćwiczenie: Liczenie oddechów.....	99
Ćwiczenie: Obserwacja oddechu.....	99
Ćwiczenie: Akceptacja.....	100
Ćwiczenie: Refleksja.....	101
Ćwiczenie: Wdzięczność.....	102
Ćwiczenie: Przemijające zdarzenia.....	102
Ćwiczenie: Magia smaku.....	103
Ćwiczenie: Drzewo siły.....	104
Ćwiczenie: Magiczny spacer.....	105
Ćwiczenie: Zapach.....	106
Ćwiczenie: Zanurzenie w dźwięku.....	106
Ćwiczenie: Smaki nie tylko leśnych owoców.....	107
Ćwiczenie: Liście.....	108
Ćwiczenie: Baśń.....	108
Ćwiczenie: Twoje drzewo siły.....	109
Zadania: Kąpiel leśna w parku.....	109
Ćwiczenie: Dotykanie.....	109
Ćwiczenie: Mieszkańcy parku.....	110
Ćwiczenie: Paleta barw.....	110
Ćwiczenie: Zaproszenia w prezencie.....	111
ROZDZIAŁ VII OSWOIĆ STRES.....	113
Ćwiczenie: Stres kojarzy mi się z.....	115
Ćwiczenie: Wróżka.....	117

Ćwiczenie: Wykorzystaj siłę swojego marzenia	118
Ćwiczenie: Sytuacje stresowe	118
Ćwiczenie: Radzenie sobie ze stresem	119
Ćwiczenie: Odprężenie	119
Ćwiczenie: Dystansowanie	120
Ćwiczenie: Trening autohipnozy	122
Zadanie: Odprężenie i rozluźnienie	125
Ćwiczenie: Trening oddechu	126
Ćwiczenie: Aaaa.....	127
Ćwiczenie: Trudna sytuacja a oddech.....	127

ROZDZIAŁ VIII ĆWICZENIA GRUPOWE

Ćwiczenie: Dziennikarz	131
Ćwiczenie: Autorysunek.....	132
Ćwiczenie: Lista zakupów	133
Ćwiczenie: Komunikacja	134
Ćwiczenie: Królestwo – psychozabawa (zadanie dla rodziny lub grupy)	134

BIBLIOGRAFIA

KARTY PRACY

Karta pracy nr 1 Magazyn zasobów – dom	143
Karta pracy nr 2 List na „czarną godzinę” – ode mnie do mnie	144
Karta pracy nr 3 Kto ma na mnie wpływ	145
Karta pracy nr 4 Szczęście to radość życia i sztuka życia.....	146
Karta pracy nr 5 Mój dobry tydzień	147
Karta pracy nr 6 Recepta na szczęście.....	148
Karta pracy nr 7 Piękno i Ty	149
Karta pracy nr 8 Negatywna myśl.....	150
Karta pracy nr 9 Rejestrator myśli	151
Karta pracy nr 10 Moje myśli.....	152
Karta pracy nr 11 Wspierające myślenie.....	153
Karta pracy nr 12 Mapa potrzeb	154
Karta pracy nr 13 Potrzeby zaspokojone/niezaspokojone.....	155
Karta pracy nr 14 Marzenia a potrzeby.....	156
Karta pracy nr 15 Pola emocji i uczuć.....	157

Karta pracy nr 16 Maski karnawałowa.....	158
Karta pracy nr 17 Barometr emocji.....	159
Karta pracy nr 18 Wykorzystaj siłę swojego marzenia	160
Karta pracy nr 19 Sytuacje stresowe	161
Karta pracy nr 20 Radzenie sobie ze stresem	162
Kapelusze de Bono.....	163

NOTATKI I OBSERWACJE PROWADZĄCEGO

NARZĘDZIA.....

169