Karta Pracy 3

ĆWICZENIA WYOBRAŹNI POPRZEZ WIZUALIZACJĘ

Trening można wykonywać dosłownie wszędzie, kiedy tylko się chce.

Zamknij oczy i… wyobrazić sobie coś przyjemnego. Najlepiej jakieś miejsce, które miło wspominasz:

- Góry
- Woda
- Zieleń

Spróbój przywołać w umyśle doznania wszystkich pięciu zmysłów po kolei i odtwórz odtworzyć je we własnej głowie.

- Wzrokiem – to co widzisz oczami
- Słuchem – to co słyszysz uszami
- Węchem – to co czujesz nosem
- Smakiem – to co czujesz jak smakujesz kubkami smakowymi
- Dotykiem – to co czujesz jak dotykasz dłońmi, stopą, ciałem

FERI
DIALOG of Transformation
Certifield Service EDU SMART Training Centre
UKPRN 10066595
EDIT·C
EDUCATION & INFORMATION TECHNOLOGY CENTRE
Współfinansowane przez Unię Europejską