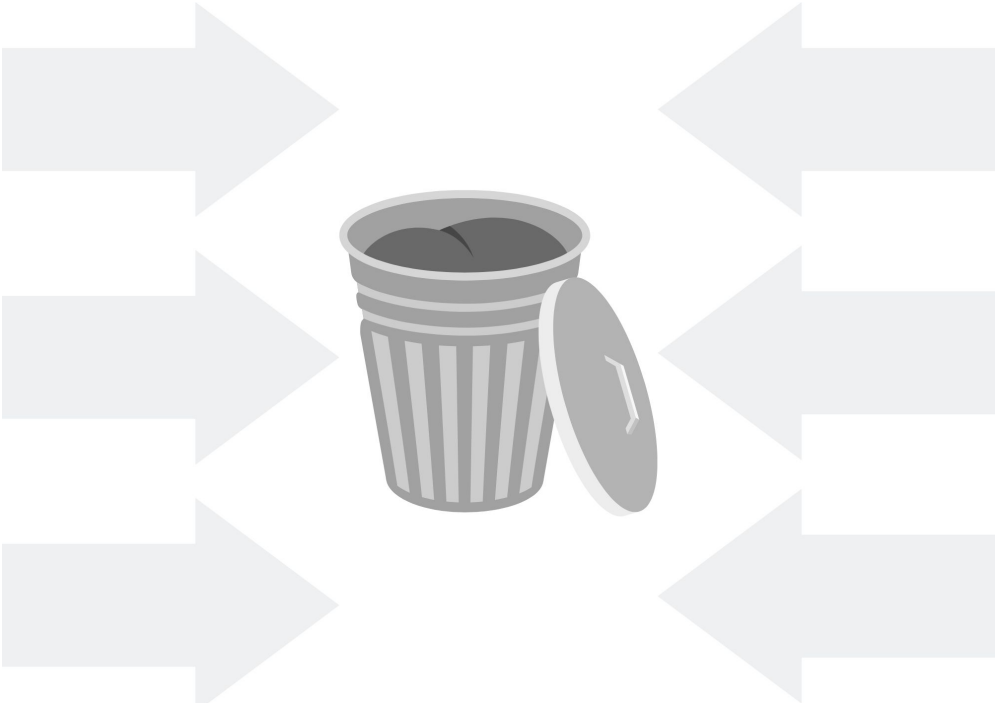
Rozwój emocjonalno-społeczny

Pozytywny dziennik

Codziennie, przez najbliższy tydzień zapisuj po trzy pozytywne rzeczy, które udało Ci się zrobić lub które doceniasz.

poniedziałek	wtorek	środa	czwartek

piątek	sobota	niedziela	Co było najlepsze?

Śmietnik na niepowodzenia

Wyrzuć do kosza wszystkie słowa, które odbierają Ci wiarę w siebie. Jakie słowa chcesz wyrzucić? Zapisz je w strzałkach.