

♥ ЗА ТЕБ

Понякога мислите ни звучат толкова истински, че започват да ни плашат. Този лист е малко място, в което можеш спокойно да подредиш мислите си и да погледнеш ситуацията по различен начин.



♥ ЗА ВЪЗРАСТНИЯ

Когато детето е тревожно, уплашено или объркано, мислите му могат да изглеждат като абсолютна истина. Тази страница помага на детето да забави мисълта, да я разгледа внимателно и да развие по-мек и реалистичен поглед към ситуацията.



Мисъл или истина?

1 Каква мисъл ме тревожи?

Handwritten area for writing the thought that causes anxiety.

2 Тази мисъл е...

- Факт
- Предположение
- Страх
- Плашеща мисъл

3 Какви доказателства имам?

За	Против
-----	-----
-----	-----
-----	-----
-----	-----

4 Какво бих посъветвал приятел в такава ситуация?

Handwritten area for advice, decorated with a heart and stars.

5 Има ли друг начин да погледна ситуацията?

Handwritten area for alternative perspectives, decorated with a leaf.

