Екстремальна валіза

за Луізе Реддеман,
модифікація Брігітти Бегелла

Хочу Вам запропонувати записати те, що Вам колись у скрутну хвилину допомагало.

Впорядкуйте цей список таким чином, щоб ті речі, які Вам особливо допомагали, стояли зверху. Лише ті речі, які допомагали, а не шкодили.

Із цього списку випишіть на листок паперу лише те, що Ви хотіли б виділити і конкретизуйте:

- Образи, які приносять радість, напр., образи дорогих людей
- Запахи, які подобаються
- Музика, яка приносить радість та задоволення
- Рухи, які приносять задоволення (напр., біг, танці, катанні на лижах…)
- Щось м”яке, що приємно взяти в руки
- Будь-які краплі, які допомагають в екстремальному випадку
- Вправа на уяву, яка дає позитивний результат (письмово, за допомогою касети чи CD)
- Хвилюючий текст, як напр., вислів, маленька історія, молитва

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____