


Zdravo!

Upam, da si imel lep vikend in da si ga izkoristil, da si preživel kaj časa tudi na svežem zraku. Si ugotovil nad katerimi stvarmi v svojem življenju imaš nadzor? In te lahko vedno znova izboljšuješ! Ena misel, ki te naj spremlja v tem tednu:

*Ne premišluj o tistem, česar nimaš.
Premišluj raje, kaj lahko narediš s tem, kar imaš.
(Ernest Hemingway)*

KAJ VSE LAHKO DOSEŽEM

<p><i>Moje prednosti:</i></p>	<p><i>Kako jih lahko izkoristim:</i></p>
<p><i>Moje težave:</i></p>	<p><i>Kako jih lahko rešim:</i></p>



MAPA UČNIH DOSEŽKOV

Datum: _____

Naslednji teden je pa velika noč, ki pa jo bomo tokrat morali praznovati malo drugače. Verjetno ne bomo videli vseh ljudi, ki jih vidimo po navadi. Lahko pa praznik izkoristimo, **da jim pisno povemo, da mislimo na njih.**

Seveda lahko misel, sporočilo pošlješ preko katerega od sodobnih medijev, če pa se počutiš ustvarjalno pa lahko izdeláš tudi voščilnico in jo pošlješ po navadni pošti. Na voščilnici uporabi pomladne motive. Lahko pa tudi natisneš spodnjo mandalo, jo pobarvaš in pod njo napišeš sporočilo, ki ga želiš podeliti z ljudmi, ki jih imaš rad in jih trenutno ne moreš videti v živo.



Si vedel, da se eni ljudje sproščajo z barvanjem mandal? Barvanje ima na nas **sproščujoč učinek in nas pomirja**. Poskusi tudi ti! Mogoče je pa to primerna tehnika zate, če te preplavijo močna čustva.

Želim ti lep, sproščujoč teden.

Nataša