



POZYTYWNY DZIEŃ DOBRY :)

Wyzwania na dziś i nie tylko

- :) powiedz każdej osobie w rodzinie conajmniej 5 pozytywnych słów/komplementów w ciągu dnia**
- :)zadzwoń do swojej koleżanki/kolegi i powiedz coś miłego**
- :) zrób rysunek - niespodziankę dla kogoś bliskiego**
- :) zapytaj swojej Mamy lub Taty w czym możesz im dziś pomóc**
- :) zorganizuj w rodzinie „Kwandrans uśmiechu” w którym możesz opowiadać / słuchać zabawnych historii, dowcipów itp.**
- :) zaproś do wspólnej zabawy „Naburmuszona żaba”, w której 1 osoba robi bardzo poważną minę, a reszta próbuje ją skutecznie rozśmieszyć**
- :) wymyśl pozytywne wyzwanie dla kogoś z rodziny**
- :) wymień minimum 10 pozytywnych rzeczy, za które jesteś wdzięczny dziś /np. pyszny obiad, zabawy na podwórku, uśmiech mamy, ulubiony deser itd.**
- :) napisz pozytywny komentarz/słowo pod tym postem**
- :) pomyśl co pozytywnego zrobisz jutro dla innych**

