



Skrzynka na zmartwienia

Zmartwienia pojawiają się niespodziewanie o każdej porze dnia i nocy. Gdy zaczną cię dręczyć, zamknij oczy i wyobraź sobie dużą skrzynkę, którą można zamknąć na kłódkę. Wyobraź sobie, że wkładasz wszystkie swoje zmartwienia do tej skrzynki i zamykasz ją na klucz. Wtedy możesz spokojnie zająć się czymś innym. Twoje zmartwienia pozostaną zamknięte w skrzynce, dopóki sam nie zdecydujesz się ich wydobyć, poświęcając im swoją uwagę.

Wyobraź sobie skrzynkę na swoje zmartwienia i narysuj ją.

