



Zmartwienia jak dręczyciel

Niestety niektóre zmartwienia, mimo że wiele razy zamykałeś/aś je w skrzynce ze zmartwieniami, wciąż pojawiają się w twojej głowie. Takie zmartwienia są jak dręczyciele, którym możesz się przeciwstawić. Możesz strzepnąć je ze swojego ramienia i kazać im odejść.

Narysuj swoje zmartwienie jako dręczyciela. Czy to jest potwór, czy złośliwe stworzenie, które szepcze ci do ucha złe rzeczy? Wyobraź sobie go.

