

GIREM PENSAMENTS



Al llarg d'aquests dies de confinament potser algun o alguna de vosaltres heu tingut algun **pensament negatiu**.

Per exemple heu pensat: -tant de bo pogués anar a jugar al parc- o -m'agradaria poder jugar amb la meva amiga-.

Aquesta setmana et proposem que quan tinguin un pensament d'aquest estil primer de tot **NO PATEIXIS GENS**, perquè els tenim tots/es (els grans també).

Tot seguit et proposem que agafis una llibreta o un full i escriguis aquest pensament.

Un cop l'hagis escrit, el llegeixes i intentes **transformar-lo en positiu**. Per exemple -tot i no poder anar a jugar al parc, puc inventar-me un parc a casa- o -ja que no puc quedar amb el meu amic, puc demanar a la mare o al pare si podré trucar en algun moment-.

No hem d'estar sempre positius, però hem d'intentar saber transformar aquests pensaments negatius.

Seguim en contacte boniques i bonics!