

GIREM PENSAMENTS



Al llarg d'aquests dies de confinament potser algun o alguna de vosaltres heu tingut algun **pensament que us fa posar de mal humor o estar més negatius o negatives.**

Per exemple heu pensat: *-tant de bo pogués anar a jugar al parc, no vull estar més a casa- o -m'agradaria poder jugar amb la meva amiga, ja en tinc prou de veure cada dia les mateixes cares-.*

Aquesta setmana et proposem que quan tinguis 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, un full o el diari del confinament 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 o amiga, 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 més negatius.