



Timiditatea

Ce este?

Timiditatea este o mică frică interioară care ne face să ne pierdem încrederea în noi înșine în fața cuiva sau a unei situații noi. Ea creează impresia că toate privirile se îndreaptă asupra noastră.

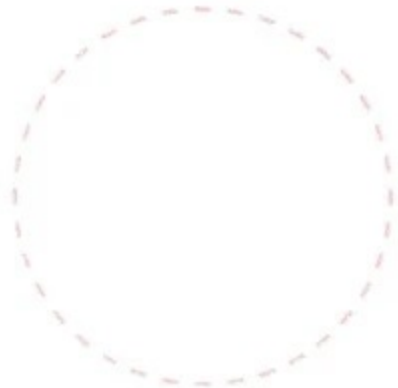
Atunci când mă vizitează,
nu sunt în largul meu, mă simt
ca și cum aș fi blocată.
Nu mai îndrăznesc să vorbesc
de teamă că o să greșesc.
Mă îndoiesc de mine,
nu mai vreau să fiu acolo.



Cum mă simt?

Și tu? Cum te simți când **micuța TIMIDITATE** își arată vârful nasului?

LIPEȘTE AICI AUTOCOLANTUL
CARE ARATĂ COPILUL TIMID.



DESENEAZĂ AICI SCHIMBĂRILE
DE PE CHIPUL TĂU.



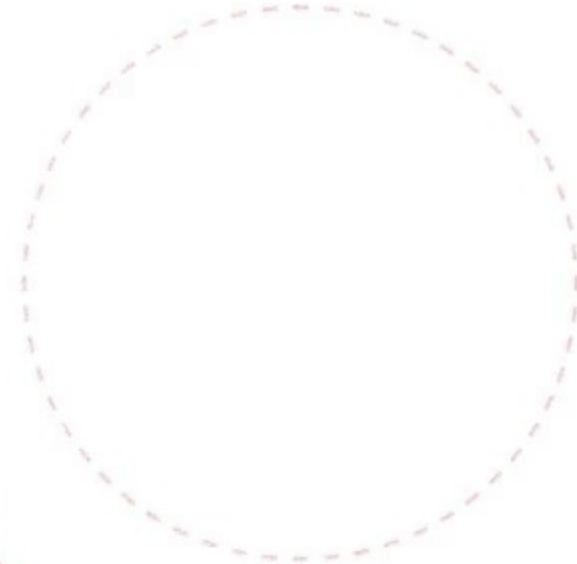
Prognoza meteo personală

Fiecare persoană reacționează diferit. Unește fiecare imagine cu descrierea corespunzătoare, apoi încercuiește reacția care seamănă cel mai mult cu ceea ce simți atunci când te vizitează **micuța timiditate**. La final, desenează o nouă reacție în cercul gol!

A DISPĂREA

A SE FACE MIC
CÂT O FURNICĂ

A SE ASCUNDE ÎNTR-O
GAURĂ DE ȘOARECE



Jocul celor șapte diferențe

Privește aceste două imagini și găsește cele șapte diferențe.



Ce mă poate ajuta

Gândurile frumoase

Știi că imaginile pe care ni le formăm în minte ne pot liniști, sau, dimpotrivă, ne pot tulbura și mai mult emoțiile?

Antrenează-te ca să faci să-ți apară în minte gânduri frumoase, calme și liniștitoare ca să gonești **îngrozitoarea furie**.

- Stai în picioare, închide ochii și imaginează-ți, de exemplu, că ești un copac. Un copac puternic și majestuos. Cu rădăcini mari care primesc întreaga forță a naturii. Cu crengi mari înfrunzite care mângâie cerul.
- Respiră în corpul tău de copac ca să aduci tot oxigenul de care ai nevoie pentru a avea frunze verzi frumoase.



ȘI TU?
POVEȘTEȘTE CUM
A FOST ULTIMA DATĂ
CÂND ÎNGROZITOAREA
FURIE TE-A VIZITAT.