**Pozytywne myślenie**

Jest to umiejętność dostrzegania dobrych stron i pielęgnowania w sobie dobrych emocji. Aby na co dzień być bardziej radosnym i pogodnym człowiekiem, wystarczy zacząć trenować.

I znowu obejrzyj krótki filmik:

https://youtu.be/DLtvnRvzTs0

Po obejrzeniu filmiku, spróbuj zrobić swoją listę rzeczy, które są źródłem pozytywnych emocji.

Powinny być to rzeczy związane ze zmysłami, np.: muzyka, jedzenie, zapach, miłe chwile. Taką listęmożesz sobie powiesić w swoim pokoju. Możesz ją wykonać w różny sposób np. w formie plakatu.