

The background is an abstract composition of organic, flowing shapes in shades of light blue, teal, and green. These shapes are overlaid with a fine, golden-yellow speckled texture, giving it a marbled or stone-like appearance. The overall effect is calm yet dynamic, with the colors blending into each other while the gold particles catch the eye.

ALEKSANDRA MARCINKOWSKA

21-DNIOWY KURS
**RADZENIA SOBIE
ZE STRESEM**

OPRACOWANIE GRAFICZNE MATERIAŁÓW:
IDK KATARZYNA ZALEWSKA

KARTA EDUKACYJNA

5 ZASAD ZDROWEGO MYŚLENIA

PONIEWAŻ TO NASZE MYŚLI I PRZEKONANIA WYWOŁUJĄ NASZE EMOCJE. BY POCZUĆ SIĘ EMOCJONALNIE ZDROWIEJ, NALEŻY MYŚLEĆ ZDROWIEJ. PONIŻSZE KRYTERIA POMOGĄ OCENIĆ, CZY TWOJE MYŚLENIE JEST ZDROWE, CZY NIE.

1

ZDROWE MYŚLENIE JEST OPARTE NA OCZYWISTYCH FAKTACH (METAFORYCZNIE - TO, CO ZOBACZYSZ PRZESZ KAMERĘ).

2

ZDROWE MYŚLENIE NAJSKUTECZNIEJ POMAGA CI CHRONIĆ TWOJE ŻYCIE I ZDROWIE.

3

ZDROWE MYŚLENIE NAJSKUTECZNIEJ POMAGA OSIĄGNĄĆ TWOJE BLIŻSZE I DALSZE CELE.

4

ZDROWE MYŚLENIE NAJSKUTECZNIEJ POMAGA CI UNIKNĄĆ NAJBARDZIEJ NIEPOŻĄDANYCH KONFLIKTÓW LUB ROZWIĄZYWAĆ JE.

5

ZDROWE MYŚLENIE NAJSKUTECZNIEJ POMAGA CI CZUĆ SIĘ TAK, JAK CHCESZ BEZ NADUŻYWANIA ŻADNYCH SUBSTANCJI.

CECHY ZDROWEGO MYŚLENIA

- ZDROWE MYŚLENIE SPEŁNIA CO NAJMNIEJ TRZY Z PIĘCIU ZASAD;
- WSZYSTKIE ZASADY SĄ RÓWNOWAŻNE;
- NIEKTÓRE ZASADY NIE MAJĄ ZASTOSOWANIA W PEWNYCH SYTUACJACH;
- TO, CO JEST ZDROWE DLA JEDNEJ OSOBY, NIE ZAWSZE JEST ZDROWE DLA INNEJ;
- TO, CO JEST ZDROWE W DANEJ CHWILI, NIEKONIECZNIE JEST ZDROWE W INNYM CZASIE.