

TERAPIA PISANIEM

Moc słów

opracowała Aleksandra Grzybowska- Lińska





Gdzie pisać ?

**KARTKA, PAMIĘTNIK, LIST,
FISZKA, DZIENNIK...**

Jest wiele form przelewania swoich myśli na papier. Dla Ciebie wygodne mogą być karteczki z pojedynczymi słowami, które wyrażają Twoje emocje. Dla innej osoby będzie to kilka stron w dzienniku, gdzie pojawią się przemyślenia z ostatnich dni. Znajdź formę dla siebie.

KIEDY PISAĆ?

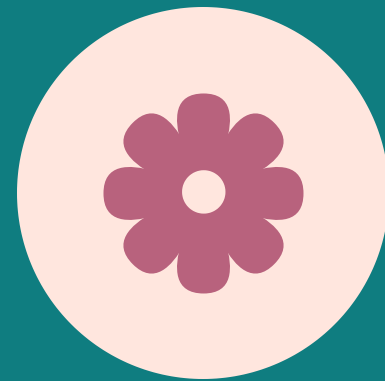
Gdy czujesz, że chcesz się z kimś podzielić jakąś wiadomością lub uczuciem ,które właśnie w tej chwili przeżywasz. Gdy masz sekret, problem albo rzecz dla której musisz znaleźć rozwiązanie.



Fiszki z uczuciami

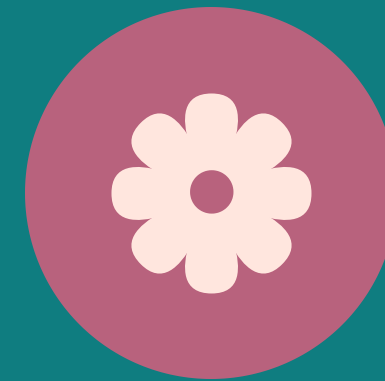
SPRÓBUJ NAZWAĆ SWOJE UCZUCIA

Przygotuj małe karteczki, najlepiej żebyś miał je ciągle pod ręką. Gdy czujesz, że ogarnia Cię zbyt dużo emocji, spróbuj je nazwać i zapisać . Po jakimś czasie możesz wrócić do tych kartek, przeczytać jakie uczucia były w Tobie. Może zauważysz, jak wypisanie ich wpłynęło na Ciebie i Twoje samopoczucie.



DOBRE SŁOWA

Napisz kilka słów na dobry dzień i powieś je w widocznym miejscu.



MOTYWATORY

Wypisz słowa, które zachęcą Cię do bycia aktywnym i bardziej zaangażowanym.

Napisz do siebie list

LIST DO SIEBIE ZA 5 LAT

Opisz w nim, jaki teraz jesteś, jak się czujesz i co jest wokół Ciebie fajnego, a co chciałbyś zmienić.

LIST O SWOICH MARZENIACH

Opisz czego najbardziej pragniesz, o czym marzysz i co byś chciał w przyszłości osiągnąć.





Napisz list do przyjaciela

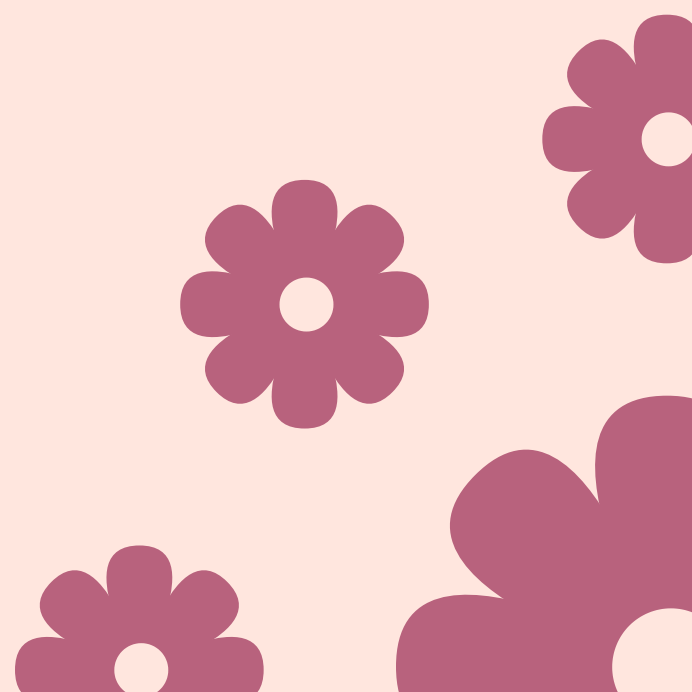
MOŻESZ GO NIGDY NIE WYSYŁAĆ

Opisz w nim, co czujesz, jak ważny jest dla Ciebie. Może są sprawy, które chciałbyś wyjaśnić, może za coś przeprosić. Podziel się z tą osobą swoimi przemyśleniami i planami.



Gdy masz problem

SPRÓBUJ ODPOWIEDZIEĆ NA TE PYTANIA

- co się wydarzyło?
 - jak czujesz się w tej sytuacji?
 - co mogło wywołać ten problem?
 - czego potrzebujesz, żeby sobie z nim poradzić?
 - czy jest ktoś, kto może Tobie teraz pomóc?
 - czy już zdarzały się takie sytuacje?
- 

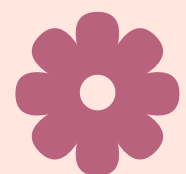
PAMIĘTAJ

Twoje uczucia są ważne

GDY ZAPISZESZ SWOJE MYŚLI

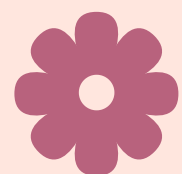
Dajesz sobie czas na przemyślenia
i możesz spojrzeć na sytuację
z perspektywy. Masz szansę
sprawdzić, jak radzisz sobie
z pewnymi emocjami.

To, co napiszesz jest dobre



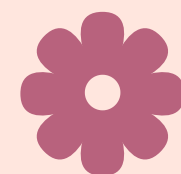
SŁOWA

Używaj tych, które
lubisz, takich, które
najlepiej wyrażają
Twoje emocje.



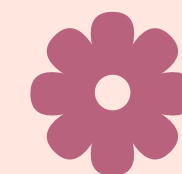
ORTOGRAFIA

Nie przejmuj się tym,
czy wszystko jest
napisane poprawnie,
to jest pisanie tylko
dla Ciebie.



TEKST

Nie liczy się ilość,
nawet kilka słów
może sprawić, że
poczujesz się lepiej.



CZAS

Pisz kiedy chcesz i
jak często tego
potrzebujesz.



kilka tematów

SPRÓBUJ OPISAĆ

- trzy rzeczy, za które czujesz się wdzięczny;
- najpiękniejszy moment w Twoim życiu;
- kiedy ostatnio czułeś się samotny;
- jak radzisz sobie ze smutkiem;
- czego najbardziej pragniesz, o czym marzysz;
- kto jest dla Ciebie ważny w życiu;
- za kim tęsknisz;
- co sprawia, że czujesz się szczęśliwy;
-



Pamiętaj! To co piszesz, jest tylko dla Ciebie,
chyba, że postanowisz się tym z kimś podzielić:)