

SPIS TREŚCI

Sesja 1

Wprowadzenie do myśli i emocji

Sesja 2

Rozpoznawanie emocji

Sesja 3

Relaksacja

Sesja 4

Spotkanie z rodzicami

Sesja 5

Wsluchiwanie się w swoje myśli

Sesja 6

Światła, kamera... akcja!

Sesja 7

Zbieranie nagród

Sesja 8

Nigdy nie mów nigdy

Sesja 9

Spotkanie z rodzicami

Sesja 10

Zaczynaj ćwiczyć!

Sesja 11

Ćwiczymy dalej

Sesja 12

Ćwiczymy dalej

Sesja 13

Ćwiczymy dalej

Sesja 14

Robi się coraz trudniej

Sesja 15

Poćwiczmy jeszcze trochę

Sesja 16

Udało Ci się!

Załączniki

Gratulacje

Drabina Strachu

Bank Punktów

Lista Nagród