



Starea mea de bine

10 octombrie – Ziua Mondială a Sănătății Mintale

Pentru gimnaziu • Consiliere și Dezvoltare Personală

> TU
CONTEZI!

Gânduri
mai bune
pentru
un mâine
mai luminos!



1 Cum mă simt azi? :♡:

Încercuiește sau bifează emoția care te reprezintă cel mai bine astăzi și scrie pe scurt de ce.



bucuros



liniștit



obosit



îngrijorat



trist

Mă simt așa pentru că:

2 Rucsacul meu invizibil

Ce griji, presiuni sau gânduri port uneori cu mine? Scrie sau desenează în rucsac.



3 Ce mă ajută? :♡:



Completează cu lucruri care te ajută când ai o zi grea.

O persoană la care pot apela



O activitate care mă liniștește



Un gând care mă încurajează



Un loc în care mă simt bine



4 Bateria mea :♡:



Scrie ce îți consumă energia și ce te încarcă din nou.



Îmi consumă energia





Îmi încarcă bateria



5 Cercul sprijinului :♡:



Scrie numele unor persoane de încredere la care poți apela.



6 Mesaj bun pentru mine :♡:

Scrie un mesaj de încurajare pe care ai vrea să ți-l spui astăzi.



Pasul meu pentru săptămâna aceasta

Un lucru mic și realist pe care îl voi face pentru starea mea de bine este:



BUSOLA
VIITORULUI

Resurse educaționale gratuite – Busola Viitorului

