

Néha szomorúak vagyunk...

Mindenki szomorú néha. Ha esetleg rossz kedved van ma, próbálj meg rájönni, hogy mitől és hogy pontosan milyen érzéseid vannak most, amiket el szeretnél engedni. (Mérges vagy esetleg szomorú vagy?) Írd bele ezt valamelyik lufiba aztán csukd be a szemedet és gondolatban engedd el a lufit. (Ha több ilyen van, használd mindhárom lufit) Ha elengedted gondolatban, gyűrd össze ezt a papírt és dobd ki a kukába. Látod, ilyen gyorsan el tudod engedni a bántó dolgokat és máris újra a jó érzésekre tudsz koncentrálni. Ne felejtsd, hogy a gondolatok és érzések mindig csak jönnek és mennek, sosem maradnak sokáig, ezért nyugodtan elengedheted őket. Mi döntjük el, hogy egy érzést vagy gondolatod meddig látunk vendégül és hogy szomorúak vagy vidámak szeretnénk lenni. :)

