

Zbiranje srečnih trenutkov

ENOTA 9 – Refleksija integracijskega procesa in obvladovanje stresa

Spominjanje na trenutke sreče lahko zelo zmanjša **stres** s čimer se izognemo krizi.

Povabite svoje stranke, da zberejo srečne trenutke svojega življenja. Torej, v primeru krize si morajo zapomniti nekaj.

Vaja:

- Naj bo to **vsakodnevna rutina**, da razmišljate o svojem dnevu in **srečnih trenutkih, ki ste jih imeli**.
- Pomislite na **oznako** za ta trenutek in jo zapišite na listek. Narišete lahko tudi majhno sliko ali simbol.
- Postavite listek v kozarec ali škatlo.
- Tako lahko zberete različne srečne trenutke.
- Če ste pod stresom ali se ne počutite dobro, vzemite enega od listov in se spomnite srečnega trenutka.

Financirano s strani Evropske unije. Izražena stališča in mnenja so zgolj stališča in mnenja avtorja(-ev) in ni nujno, da odražajo stališča in mnenja Evropske unije ali Evropske izvajalske agencije za izobraževanje in kulturo (EACEA). Zanje ne moreta biti odgovorna niti Evropska unija niti EACEA.

Št. projekta: Št. projekta: 2022-1-DE02-KA220-VET-000088595

To delo je licencirano pod [Creative Commons Attribution-Non-Commercial-Share-Alike 4.0 International \(CC BY-NC-SA 4.0\)](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/)

