ТВОЯ «КОРОБКА ЩАСТЯ»

Створіть в уяві свою коробку щастя.

«Складіть» у неї все, що асоціюється у вас зі щастям візуально, на слух, смак, запах і дотик.

Наприклад:

- Візуально: різнокольорове листя в сонячну погоду.
- На слух: шум морської хвилі.
- На смак: солодка вата.
- На запах: аромат маминих пиріжків.
- На дотик: улюблена кішки.

Чи змінилося ваше самопочуття після цієї вправи? Як саме?