1. tvorivá úloha (na hodine)

EXPERIMENT – SEBAPOZNÁVANIE

Zadanie: 2 minúty nemyslieť

Pohodlne sa posaďte, stopky na 2 minúty.

Čo ste sa o svojej mysli naučili? Čo ste práve robili? Kontrolujete svoje myslenie alebo vaše myslenie kontroluje vás? Je pre vás dôležité sebapoznanie?

Krátko napíšte o svojej skúsenosti s nutkavým a nepozvaným myslením.