

Arkusz wizualizacji

Zapisz informacje na temat obrazu wybranego do wizualizacji. Uwzględnij jak najbardziej konkretne szczegóły, by stworzyć sugestywne wyobrażenie.

Miejsce: *Gdzie chcesz się znaleźć? (np. na plaży, w lesie)*

Widoki: *Co widzisz? (np. drzewa, trawę, słońce, ludzi, zwierzęta)*

Zapachy: *Jakie zapachy wyczuwasz? (np. zapach oceanu, sosny, kwiatów)*

Dźwięki: *Co słyszysz? (np. ptaki, trzask gałązek, szum fal)*

Dotyk: *Co czujesz na skórze? (np. chłodną bryzę, ciepłe słońce, wodę)*

Smaki: *Jakie smaki wyczuwasz? (np. słone powietrze, słodkie jagody, chłodną wodę)*

Inne doznania: