Kvalitetni odnosi s drugima upotpunjuju naše živote i stvaraju zajednicu s kojom možemo podijeliti i sreću i tugu, uspjeh i neuspjeh. To su ljudi koji nas uveseljavaju i potiču te s njima možemo otvoreno razgovarati. Današnja vježba će vam pomoći sjetiti se svih dragih i važnih ljudi u vašoj okolini.

Na papiru nacrtaj veliko stablo s puno grana i na svaku granu upiši ime osobe koja je na bilo koji način pozitivno utjecala na tebe. Te osobe mogu biti roditelji, braća i sestre, ostali članovi obitelji, suučenici, učitelji, susjedi, prijatelji. Na tebi je odluka čija imena ćeš napisati. Važno je da su to osobe kojih se sjetiš s veseljem i čije društvo te čini sretnim.  
Kada napišeš njihova imena, pogledaj koliko puno dragih ljudi te okružuje. Svaki dan nazovi ili pošalji poruku barem jednoj osobi koja se nalazi na tvom stablu te joj daj do znanja da ti je važna (ako se na tvom stablu nađe ime kućnog ljubimca, onda će i jedan zagrljaj biti dovoljan 😄).

Nadamo se da vam je vježba bila zabavna i korisna te da ste se sjetili dragih ljudi koji vas vesele i koji vam pružaju podršku.

Program MPPI financijski podržavaju Ministarstvo zdravstva, Ministarstvo za demografiju, obitelj, mlade i socijalnu politiku, Grad Zaprešić i Općina Brdovec.