

## Kdo ti pomáhá cítit se v klidu a bezpečí?

Na tento strom doplň listy se jmény lidí ve svém životě, kteří jsou pro tebe důležití.

### Barvy na větvích představují:



Ty, se kterými se raduji a směji.



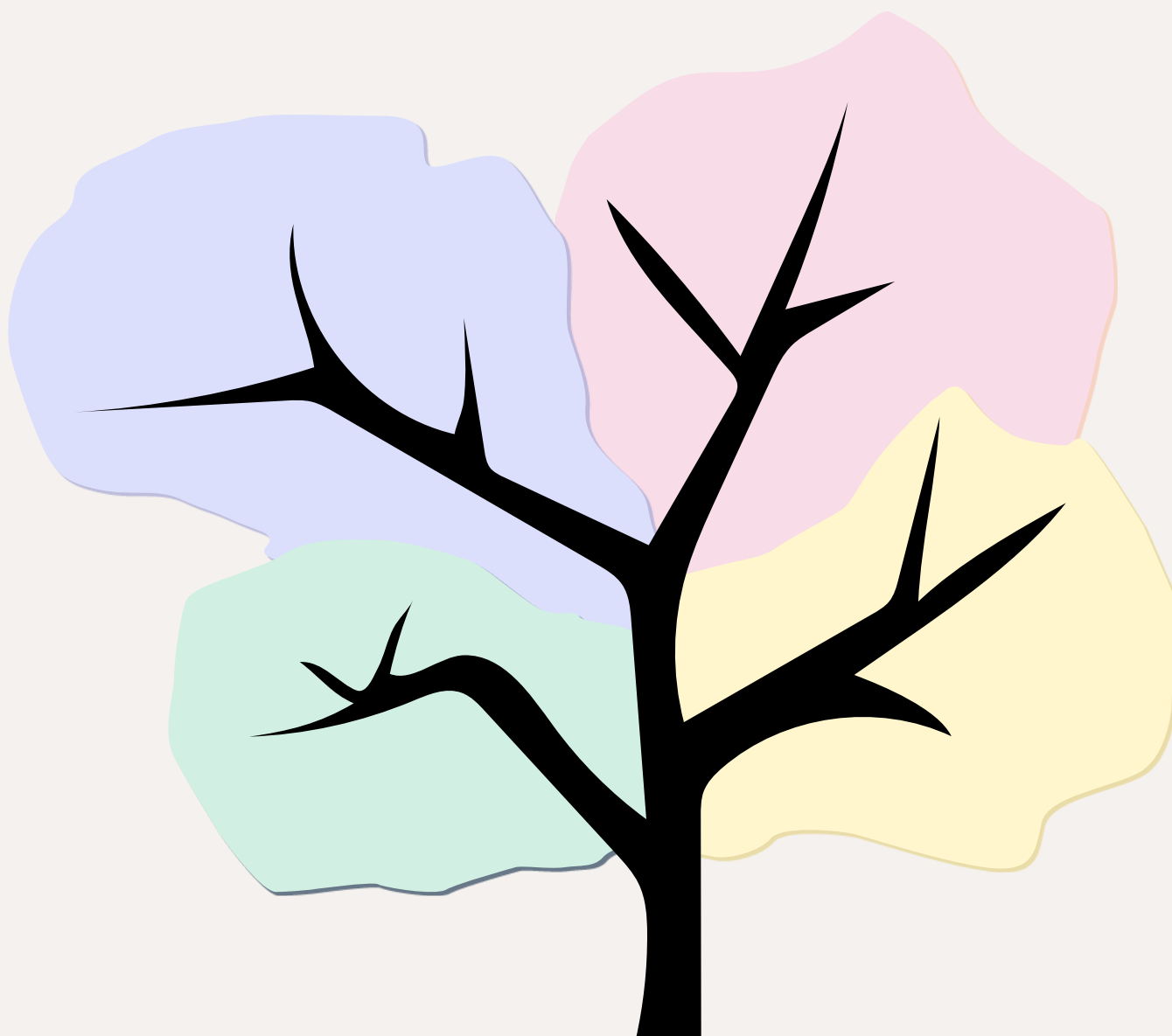
Ty, se kterými mám společné zájmy.



Ty, se kterými můžu být  
sám/sama sebou.



Ty, se kterými si můžu promluvit,  
když mám špatný den.



# MŮJ SEZNAM RADOSTI

SO  
FA

## Tenhle list je pro tebe.

Napiš, co tě těší a co ti dělá radost.

Můžeš si svůj seznam schovat a čas od času se k němu vrátit.

Připomene ti, co máš rád/a, v čem se ti daří, i na co se můžeš těšit.

Co děláš každý den  
a je to pro tebe důležité?

Co tě baví tak moc,  
že u toho zapomeneš na čas?

Kde se cítíš dobře  
a v klidu „jako doma“?

Na co jsi na sebe opravdu  
pyšný/á? Co se ti povedlo?

Co tvoje tělo potřebuje,  
aby se cítilo dobře?

Na co se nejvíc těšíš?

## Jak si získat důvěru k druhým i k sobě?

### Tady je pár tipů:

- **Respektuj sebe i ostatní.** Dávej druhým najevo respekt a mluv jasně o tom, co je ti příjemné a co už ne.
- **Buď spolehlivý/á.** Když něco slíbíš, snaž se to splnit. Pokud to nejde, řekni to včas.
- ☀ **Měj odpovědnost za své chyby.** Chyby se stávají. Důležité je umět se omluvit, přiznat svůj podíl a nabídnout řešení.
- **Jednej podle svých hodnot.** Důvěryhodnost roste, když lidé vidí, že žiješ podle svých hodnot a jednáš v souladu s tím, co říkáš.
- ✳ **Buď laskavý/á.** Buď k druhým vstřícný/á, férový/á a laskavý/á, i když je to někdy těžké.
- **Drž slovo.** Když ti někdo něco svěří, je to známka důvěry. Chraň to a dej jasně najevo, že se na tebe může spolehnout.

### Doplň věty:

Důvěra roste, když...

.....  
Důvěra mizí, když...

.....  
Cítím se bezpečně, když...

.....  
Je pro mě důležité, aby druhý...

.....



# TŘI DOBRÉ VĚCI

SO  
FA

**Co máš na sobě nejraději?  
Napiš tři věci, které na sobě oceňuješ.**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

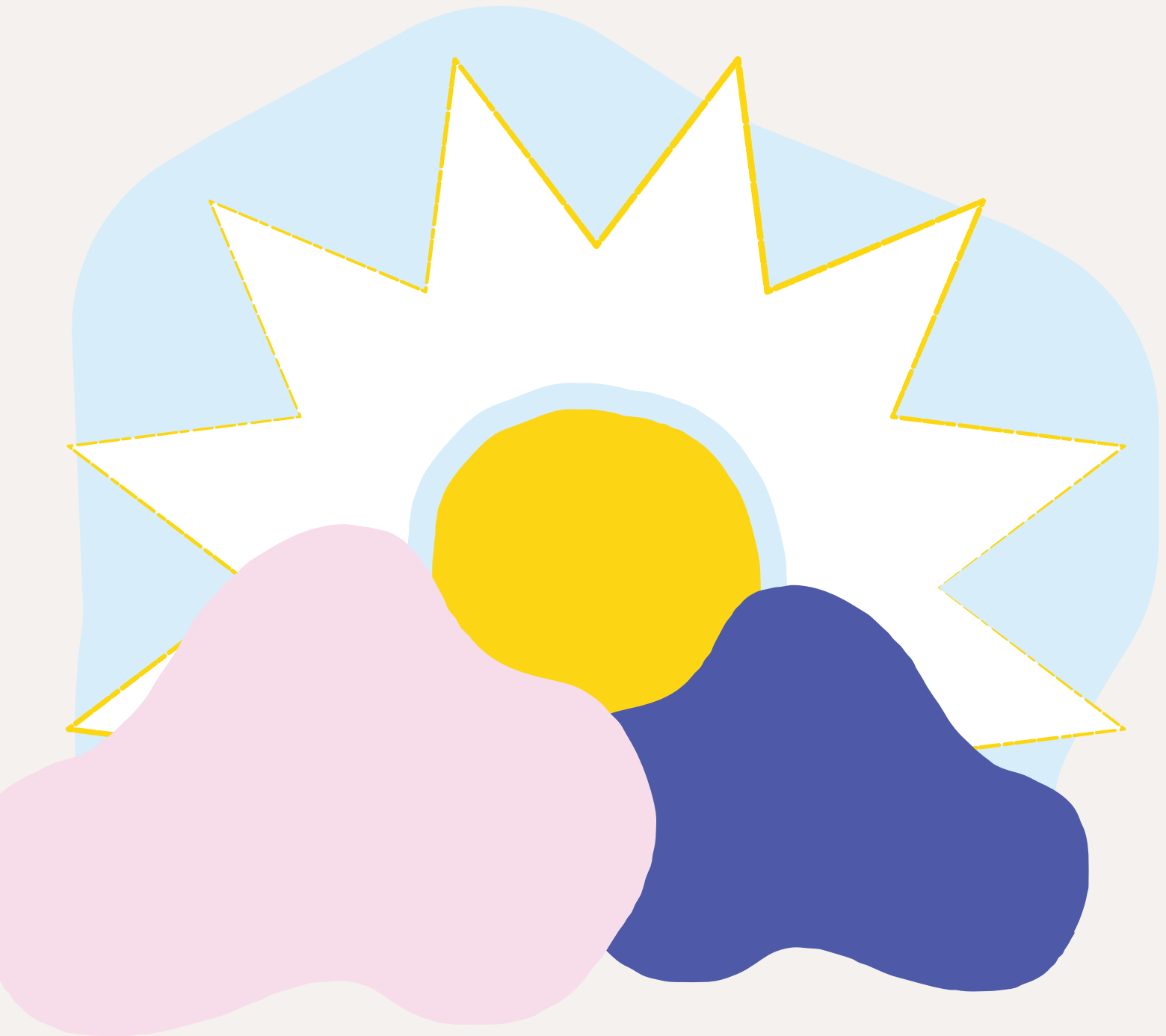
.....



# MOJE SLUNCE SVÍTÍ KDYŽ..

SO  
FA

**Doplň do slunečních paprsků věci,  
které tě dělají šťastným/šťastnou.**



**Když se cítíme dobře, jde nám učení i život lépe.**

Máme víc energie, víc nápadů a lépe se soustředíme. Dokážeme líp přemýšlet, plánovat a zvládat i těžké věci. Když jsme v pohodě, obvykle se nám taky líp spolupracuje s ostatními a snáz si rozumíme.