



OBSAH



Předmluva	8
Úvod pro rodiče a pečovatele	9
Nejste v tom sami.....	9
Známky nízké sebeúcty.....	10
Začínáme.....	11
Jak pracovat s touto knihou.....	12
Jak pracovat s touto knihou: Návod pro děti	13
Vítá tě strašidýlko Packa	14
I. ČÁST: CO JE TO SEBEÚCTA?	15
Jak se vnímáš?.....	15
Aktivita: O sobě.....	16
Aktivita: Co je na tobě super?.....	18
Aktivita: Moje truhla s poklady.....	21
Co jsou to emoce?.....	22
Aktivita: Jak se cítíš právě teď?.....	23
Aktivita: Meditace.....	25
Známky zdravé sebeúcty a nízké sebeúcty.....	28
Aktivita: Na stupnici sebeúcty.....	30
2. ČÁST: PODPOŘ SVOU SEBEÚCTU	32
Aktivita: Kdy se cítíš skvěle?.....	34
Aktivita: Kdy se cítíš mizerně?.....	35
Aktivita: Naslouchej svým myšlenkám.....	36
Všímavost.....	39

Zkus si to!.....	40
Tipy na podporu sebeúcty.....	43
Každý z nás je jiný!.....	44
Aktivita: Kamarádi.....	45
Jak poznat pravého kamaráda.....	46
Aktivita: Jsem dobrý kamarád či kamarádka?.....	47
Aktivita: Jsem jednička!.....	50
Co může ovlivnit mou sebeúctu?.....	51
Jak můžeme vyřešit problém s nízkou sebeúctou?.....	51
Z čeho pramení sebeúcta?.....	53

3. ČÁST: OVLÁDÁNÍ NEPŘÍJEMNÝCH MYŠLENEK..... 58

Jaké mám nepříjemné myšlenky?.....	59
Aktivita: Ano, nebo ne?.....	60
Zkušenosti z minula.....	62
Jak reagovat na nepříjemné myšlenky.....	62
Chyby v myšlení.....	62
Změň své myšlenky!.....	65
Změň nepříjemné myšlenky na příjemné!.....	66
Aktivita: Tahák příznivých myšlenek.....	67
Aktivita: Pěkně si to rozeber.....	69
Aktivita: Sklenice pro radost.....	73
Je důležité mít trpělivost.....	75
Změň své chování.....	75
Krůček po krůčku.....	77
Aktivita: Krůčky.....	79
Co nepomáhá.....	82
Vyhýbavé chování.....	86
Ukrývání se.....	88
Puntičkářství.....	90

Pasivní přístup.....	93
Agresivita.....	99
Snaha upoutat pozornost.....	104
4. ČÁST: PEČUJ O SEBE.....	108
Dopřej si čas na uklidnění.....	108
Co je to napětí? Jak se projevuje?.....	109
Aktivita: Dýchej jako strom.....	110
Aktivita: Co mi pomáhá uvolnit se?.....	111
Aktivita: Velká čmáranice.....	114
Obavy.....	115
Nesrovnávej se s ostatními.....	116
Být sám nebo sama sebou.....	116
Aktivita: Umím výborně.....	117
Rozdílné názory.....	120
Aktivita: Na to jsem odborník!.....	123
Aktivita: Která tři slova by použili tví nejlepší kamarádi, kdyby tě měli popsat?.....	124
Vychutnej si báječný pocit.....	125
Aktivita: Kolik máš pohybu?.....	125
Zdravé stravování.....	127
Aktivita: Které je tvé oblíbené ovoce a zelenina?.....	127
Voda je super!.....	128
Aktivita: Můj pokoj.....	129
Aktivita: Dobře se vyspi.....	130
Važ si svého těla.....	131
Zrcadlo, zrcadlo.....	131
Planeta dokonalosti.....	132
Aktivita: Mám se rád, mám se ráda!.....	135

5 ČÁST: PLÁNY DO BUDOUČNA.....	136
Vyhlídky na skvělou budoucnost.....	136
Aktivita: Moje plány do budoucna.....	137
Nejsi v tom sám, nejsi v tom sama!.....	139
Na rozloučenou.....	140
Pro rodiče: Jak podpořit sebeúctu vašeho dítěte.....	141
Tip na odborné poradenství.....	142