

♥ OBSAH ♥

Předmluva	7
Úvod pro rodiče a pečovatele	8
Nejste v tom sami.....	8
Známky nízké sebeúcty.....	9
Začínáme.....	10
Jak pracovat s touto knihou.....	11
Jak pracovat s touto knihou: Návod pro děti	12
Vítá tě strašidýlko Světýlko	13
1. ČÁST: CO JE TO SEBEÚCTA?	14
Jak poznat, že máš nízkou sebeúctu.....	15
Aktivita: O sobě.....	16
Aktivita: Kdybych se proměnil ve zvíře	18
Aktivita: Moje silné stránky.....	19
Známky nízké a zdravé sebeúcty.....	20
Važ si všeho, co k tobě patří.....	22
Aktivita: Čeho si na sobě vážíš a čeho naopak ne?.....	23
Aktivita: Bez ladu a skladu.....	25
Aktivita: Moje mimikry.....	26
2. ČÁST: PROČ JE SUPER BÝT JEDINEČNÝ	28
Aktivita: Kdy se cítím nejlíp a kdy nejhůř?.....	29
Co je to vnitřní řeč?.....	31
Myšlenky nejsou skutečné.....	32
Zažeň nevlídné myšlenky.....	33
Aktivita: Zhluboka se nadechni.....	35
Aktivita: Moje statečné skutky.....	37
Aktivita: Trocha vděčnosti.....	39

Chvilku si představuj.....	40
Aktivita: Pomoz Světýlkovi, aby se cítil lépe.....	41
Aktivita: Náramek pozitivního myšlení.....	43
Každý jsme jiný, na pohled i uvnitř.....	46
Aktivita: Srovnávání s ostatními.....	47
Važ si svého těla.....	49
Každé tělo je krásné.....	50
3. ČÁST: V CIZÍ KŮŽI.....	52
Aktivita: Co je to empatie?.....	53
Všichni jsme jako mozaika.....	55
Aktivita: Hra na oblíbené.....	56
Aktivita: Když mají lidé kolem nepříjemné pocity.....	57
Aktivita: Když se potřebuješ omluvit.....	58
Aktivita: Když ti někdo ubližuje.....	60
Aktivita: Udělej si přestávku.....	62
Jak se cítit klidnější.....	64
Aktivita: Líbí se mi.....	66
Aktivita: Zkoušej nové věci.....	68
Aktivita: Hlavní postava svého vlastního příběhu.....	70
4. ČÁST: VYJÁDŘI SE PO SVÉM.....	74
Každý z nás je jedinečný.....	75
Aktivita: Recept na úsměv.....	77
Aktivita: Nakresli si autoportrét.....	79
Aktivita: Kamarádi.....	82
Aktivita: Jak šetrně sdělovat nepříjemné věci.....	84
Aktivita: Nakresli svůj dech.....	86
Aktivita: Jak dávám najevo své emoce?.....	88
Aktivita: Jak říct „ne“.....	90
Aktivita: Pozoruj své nálady.....	92
Aktivita: Smajlíci.....	94

5. ČÁST: PEČUJ O SEBE.....	97
Zdravé stravování.....	98
Aktivita: Pij hodně vody.....	99
Dopřej si dostatek spánku.....	101
Emocionální potřeby.....	102
Aktivita: Buď sám sobě nejlepším kamarádem.....	103
Užívej si spoustu pohybu.....	104
Aktivita: Jak se máš?.....	106
Aktivita: Jak požádat o pomoc.....	108
Aktivita: Uvolni se při vybarvování.....	110
Aktivita: U čeho se dokážeš nejlépe uvolnit?.....	111
Hledej to dobré.....	112
6. ČÁST: SEBEPŘIJETÍ.....	114
Aktivita: Budoucnost začíná už dnes.....	115
Aktivita: Najdi si své šťastné místo.....	118
Aktivita: Protahování a geometrické tvary.....	121
Aktivita: Změna vnitřní řeči.....	123
Aktivita: Jak by mě popsali kamarádi a kamarádky?.....	125
Aktivita: Vytvoř si sbírku pro povzbuzení.....	128
Aktivita: Piš dál.....	131
Co jsme se zatím dozvěděli?.....	134
Aktivita: Jak se mít rád.....	135
Na rozloučenou.....	136
Pro rodiče: Jak dítěti pomoci, aby bylo samo sebou.....	138
Tip na odborné poradenství.....	139