



ODBORNÁ ČÁST



SEBEZKUŠENOSTNÍ ČÁST



ZÁBAVNÁ ČÁST

# OBSAH



2



**DUŠEVNÍ NEMOCI**

DUŠEVNÍ NEMOCI  
A PROČ JE NEPŘEHLÍŽET

4



**PŘÍBĚH**

SÍLA KRÁSY

16



**OSOBNÍ ZKUŠENOST**

CESTA NA VZESTUPU  
ODHODLÁNÍ  
JE NEJDŮLEŽITĚJŠÍ

18



6

JAK SI (NE)BRAT  
VĚCI OSOBNĚ



**PSYCHO DOVEDNOSTI**



**DUŠEVNÍ NEMOCI**

ÚZKOST  
MŮJ PŘÍBĚH  
O DUŠEVNÍ PORUŠE

20



8



**PSYCHO TERAPIE**

BEHAVIORÁLNÍ AKTIVACE  
ANEB CESTA K SOBĚSTAČNOSTI



**PSYCHO TIPY**

STRES  
A JAK SE S NÍM VYROVNAT

22



10



**PŘÍBĚH NA POKRAČOVÁNÍ**

NĚCO VÍC

24



12

SMYSL ŽIVOTA  
VŠICHNI ŽIJEME,  
ALE PROČ?



**ÚVAHA**



**OTÁZKA MĚSÍCE**

KDYBYS MOHL/A DÁT  
DÍTĚTI JEDNU RADU,  
JAKÁ BY TO BYLA

26



14

POZNÁNÍ SEBE  
JE POČÁTKEM  
VŠÍ MOUDROSTI



**PSYCHO DOVEDNOSTI**



**VZTAHOVÁ PORADNA**

MGR. JANA  
ŘEHULKOVÁ

28

