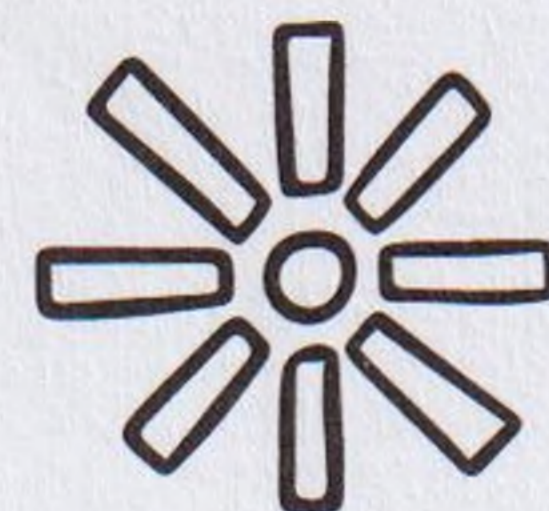


# Obsah

Předmluva	6
<b>Zdravíme rodiče a pečovatele!</b>	<b>8</b>
Ahoj všichni!	10
Pojďme si popovídat	12
Zásobárna radostí	14
Jak se cítíš?	16
Vnitřní síla	18
Když děláme chyby	20
<b>VŠECHNO JE MOŽNÉ!</b>	22
Papírový řetěz pro skvělý pocit	24
Prostě se usmívej!	28
Usměvavé tváře	30
<b>ÚSMĚV JE MÁ SUPERSÍLA</b>	32
Vytvoř si svůj „dobrozápisník“	34
<b>MÁM FAKT HODNĚ DŮVODŮ SE SMÁT!</b>	38
Nauč se být optimistou	40
Pozitivní vnitřní řeč	42
Jak se postavit náročnému úkolu – krok za krokem	44
Plná ruka radosti	46
Nádoba na pochvaly	48
<b>JSEM SKVĚLÝ TAKOVÝ, JAKÝ JSEM</b>	50
Jak se zbavit smutků	52
Na cestě k radosti	54
Rozhýbej se!	56
Řekni to tancem	58
A nejvtipnější je...	60
Prostě si hraj!	64





<b>MÁM SKVĚLÉ NÁPADY!</b>	66
<b>Pozornost</b>	68
1. cvičení pozornosti: Meditace	70
2. cvičení pozornosti: Víření třpytek a klid po bouři	72
3. cvičení pozornosti: Nakresli své emoce	74
4. cvičení pozornosti: Čtyři smysly	76
<b>Místo klidu a radosti</b>	78
<b>Objev svůj hlas</b>	80
<b>DOKÁŽU MLUVIT SÁM ZA SEBE!</b>	82
<b>Dobrý spánek = spokojenost</b>	84
<b>Vytvoř si své místo klidu a radosti</b>	86
<b>Příběhy na dobrou noc</b>	88
<b>Laskavé chování</b>	90
<b>Na jejich místě</b>	92
<b>LASKAVOST JE COOL!</b>	94
<b>Čas s kamarády</b>	96
<b>Plakát pro radost</b>	98
<b>Zvířátko snů</b>	100
<b>CÍTÍM SE ŠŤASTNÝ A MILOVANÝ</b>	102
<b>Vyraz do přírody</b>	104
<b>Problémy mohou být zábavné!</b>	106
<b>Plán řešení problému</b>	108
<b>Recept na štěstí</b>	110
<b>Sledování nálady</b>	112
<b>JSEM RÁD SÁM SEBOU!</b>	116
<b>Závěr</b>	118
<b>Řešení</b>	121
<b>Pár myšlenek na závěr pro rodiče a pečovatele</b>	122

