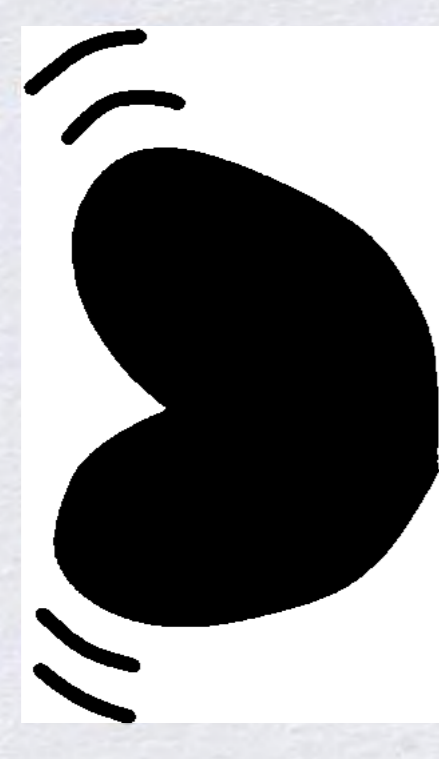


# Obsah



Předmluva	6
<b>Zdravíme rodiče a pečovatele</b>	<b>8</b>
Ahoj!	10
Pojďme si popovídat	12
Co jsou to obavy?	14
Obavy jsou normální	16
Jak obavy ovlivňují tvé tělo	18
Pětidenní výzva	20
Vnímání emocí	22
<b>MÁM SE RÁD</b>	<b>24</b>
Kouzelný fot'ák	26
Naslouchej svým myšlenkám	28
Vnitřní řeč	30
Zavřeme je do skříně	32
Co nemůžeš ovlivnit	34
Nervy na pochodu	36
Pozitivní vnitřní řeč: Jak brát	38
Život z té lepší stránky	40
Povzbudivé věty	42
Zrcadlo, zrcadlo...	44
<b>JSEM RÁD, ŽE JSEM SÁM SEBOU</b>	<b>46</b>
Pětidenní výzva: Řekni to hezky	48
Trénuj si mozek!	50
Nové spoje: Hra na mozek plný špaget	52
Deník plný čmáranic	54
Vyrob si svůj fidget spinner!	56
<b>JE ČAS NA RADOST!</b>	<b>60</b>
Rozhýbej se!	62
Trochu se protáhni	



Záznamník aktivit	66
Zbav se obav díky pozornosti	68
1. cvičení pozornosti: Čtyři smysly	70
2. cvičení pozornosti: Nastraž uši	72
3. cvičení pozornosti: Bud' jako strom	74
4. cvičení pozornosti: Břicho jako balonek	76
5. cvičení pozornosti: Dýchání ve vlnách	78
6. cvičení pozornosti: Čmáranice a klikyháky	80
<b>CÍTÍM SE VYROVNANĚ A ŠŤASTNĚ</b>	<b>82</b>
7. cvičení pozornosti: Vědomé sousto	84
Postav se obavám jako bojovník!	86
Zápisník vděčnosti	88
Uklidňující slova	92
<b>MOU SUPERSCHOPNOSTÍ JE VYROVNANOST</b>	<b>94</b>
Smích	96
To nejvtipnější, co se mi kdy stalo...	98
Několik slov o spánku	100
Navrhni si pokoj snů	102
Tato stránka tě uspí	104
Rébusy před usnutím	106
Krok za krokem	108
Zpracuj své obavy	110
Třídenní výzva: „Co když?“	116
<b>ZMENŠOVACÍ KOUZLO</b>	<b>120</b>
<b>JÁ TO DOKÁŽU</b>	<b>122</b>
Závěr	124
Řešení	126
Pár myšlenek na závěr pro rodiče a pečovatele	127

