

Obsah

Dopis dospělým 8

Dopis dětem 10

1. **Moje pocity a emoce** 13

Šest hlavních emocí 15

Další emoce! 17

Emoce nebo nálady 22

Když se cítím skvěle 23

Když se cítím ne moc skvěle 26

To zvládnou! 29

2. **Pocity a já** 31

Znát sebe sama: jak to může pomoci 32

Nejsem to, co cítím 34

Smíšené emoce 36

Co mě dokáže rozzlobit a rozesmutnit 38

Silné a slabé stránky: obojí je v pohodě! 42

Jsem jedinečná bytost! 45

3. **Pocity a moje mysl** 47

Moje dva mozky: emocionální mozek a myslící mozek 49

Pocit zahanbení 51

Někdy se cítím nervózní	54
Jak čelit strachu a obavám: použij myslící mozek	56
Dokážu překonat negativní pocity	61

4. Pocity a moje tělo 63

Neposedná židle a šimrání v břiše	64
Co dělat, když cítím... ..	68
Jak najít svoje statečné já	70

5. Pocity a můj život 73

Moje pocity a přátelství	76
Moje pocity a rodina	77
Moje pocity a škola	80
Moje pocity a koníčky	81
Já na jejich místě	83
Na povel to mám já!	84

6. Co dělat, když... .. 85

Co dělat, když cítím smutek	86
Co dělat, když cítím vztek	88
Co dělat, když cítím úzkost	89

Zdroje

Poděkování