

# Obsah

Předmluva .....	9
Úvod .....	11
Jak používat tuto knihu .....	13

## I. ČÁST Sebevyjádření

Kniha životního příběhu .....	16	Budování .....	48
Klíče .....	18	Narozeninové hodiny I. ....	50
Lupa .....	20	Narozeninové hodiny II. ....	52
Ryba bojovnice .....	22	Obličej v oblacích .....	54
Co s sebou všude vláčíš? .....	24	Slunečný den .....	56
Hvězda I. ....	26	Zamračený den .....	58
Jsem rád/a sám/sama sebou .....	28	Říše zvířat .....	60
Hodiny paměti .....	30	Když jsem byl malý/byla malá .....	62
„Koláč“ emocí .....	32	Modrá, žlutá, fialová a červená .....	64
Nakresli hlavu .....	34	Vzpomínky .....	66
Hra se slovy – pocity I. ....	35	Živly .....	68
Srdce právě teď .....	36	Co chci .....	70
Jakou barvu má tvůj svět? .....	38	Co ještě? .....	71
Jakou barvu má tvoje nálada? .....	40	Čas jen pro mě .....	73
Zmatek .....	42	Objasnění .....	75
Obrázky sebe .....	44	Kaleidoskop .....	77
Nahoře, dole, uvnitř a venku .....	46	Tornádo .....	79

## 2. ČÁST Zvládání

Deštník .....	82	Jak vrátit čas I. ....	93
Oceán .....	84	Jak vrátit čas II. ....	95
Ulita .....	87	Ruce .....	97
Lastury .....	89	Silueta I. ....	99
Kuráž .....	91	Silueta II. ....	101

Pocity – hra se slovy II. ....	103	Klubko příze .....	137
Otevření a uzavření .....	105	Bebíčko .....	139
Ukonejšení/upokojení .....	107	Pomoc! .....	141
Bezpečí a ohrožení .....	109	Záchranný kruh .....	143
Kdy si připadáš jako lev? .....	111	Noční můry a denní snění .....	145
Polštář/dečka – měkko/útulno .....	113	Proč? .....	147
Kámen – těžký/drsný .....	115	Balvany .....	149
Drsnost .....	117	Moje potřeby .....	151
Bezpečí .....	119	Každá věc má svoje místo .....	153
Uvnitř .....	121	Houpací křeslo .....	155
Mocný drak .....	123	Skrýš .....	157
Oranžový kužel .....	125	Strach .....	159
Nádoba .....	127	Obličej .....	161
Provazochodec I. ....	129	Bouře .....	163
Provazochodec II. ....	131	Zvonek .....	165
Mraky .....	133	Otevřené srdce .....	166
Narozeninové balonky I. ....	135	Radost .....	168

### 3. ČÁST Pozitivní myšlení

3× moje maska .....	170	Lotos .....	199
Pokladnice .....	176	Klíč k srdci .....	201
Zelený záblesk .....	179	Pandořina skříňka .....	203
Čisté zrcadlo .....	181	Křídla .....	205
Zahrada zármutku .....	183	Narozeninové balonky II. ....	207
Zahrada naděje .....	185	Vzpomínáš? .....	208
Hvězda II. ....	187	Hrdinové .....	210
Bud' hvězda .....	189	Spojenci .....	212
Štěstí .....	191	Draci .....	214
Jak vypadá štěstí .....	193	Nová kapitola .....	216
Kouzelná hůlka .....	195	Moje rodina/Moji pečovatelé .....	218
Peříčka .....	197		
Epilog .....			221
Poděkování .....			222