KLID

TOHLE JE KLID

Představ si něco, co pro tebe představuje klid. Může to být člověk, zvíře, nadpřirozená bytost, věc, část přírody nebo cokoli jiného. Co je podle tebe dokonale klidné? Nakresli to sem:

Vzpomeň si, kdy ses **naposledy cítil/a opravdu klidný/á**, bylo ti dobře, byl/a jsi v bezpečí. Co to bylo za situaci? S kým jsi byl/a? Co jsi dělal/a?

JAK PŘIVOLAT KLID

V některých chvílích je fajn umět klid přivolat. Vyzkoušej tohle cvičení a sleduj, co se stane.

Pohodlně si sedni, můžeš si i lehnout. Zadívej se kolem sebe. Co právě teď **vidíš**? Podívej se přímo před sebe. Co tam je? Prozkoumej to očima. Vidíš nějaké zajímavé detaily? … Teď zavři oči a zaposlouchej se do zvuků kolem. Co právě teď **slyšíš**? Co slyšíš v dálce? A co slyšíš velmi blízko? … Zaměř se na své ruce. Co na nich právě teď **cítíš**? Jaký je povrch, kterého se dotýkají? Vnímej svět chvíli jen přes své ruce. … Teď se zaměř na nos. Cítíš nějakou **vůni**? … A co **chuť**? Cítíš teď v puse nějakou chuť? … Ještě chvilku vnímej svět skrze smysly. Všímáš si, jak se tělo i mysl uvolňují?

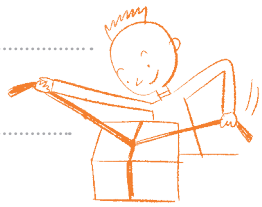
Jaké to pro tebe bylo? Cítíš se teď klidnější?

PŘEKVAPENÍ

TO BYLO SUPER!

Jaké **nejlepší překvapení** jsi za svůj život zažil/a? Zkus ho nakreslit.

Napadá tě, koho bys mohl/a příjemně překvapit? Jak?



RŮZNÁ PŘEKVAPENÍ

Občas se stane něco nečekaného – jsme překvapeni. Ale ne vždycky je to překvapení milé. Někdy nás vystraší, jindy rozzlobí, z nepříjemného překvapení můžeme být také zklamaní.

Vzpomeň si, kdy jsi **naposledy zažil/a překvapení, které**:

tě **vyděsilo**:

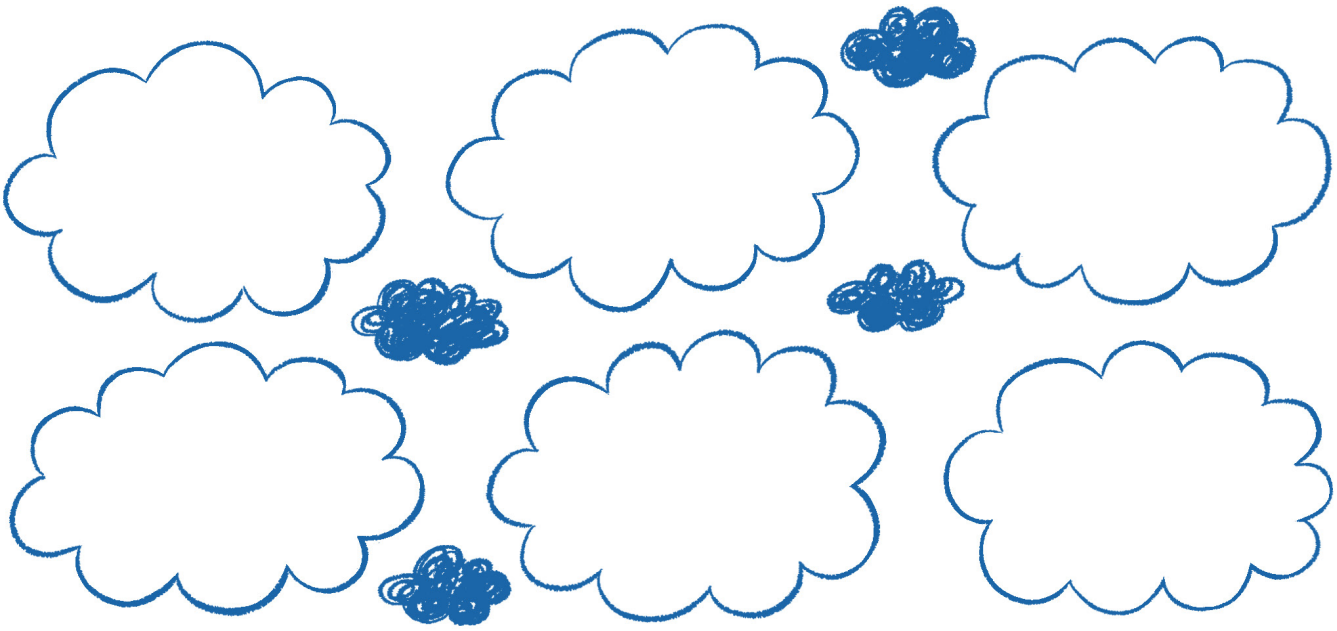
tě **rozzlobilo**:

tě **zklamalo**:

Kdy jsi **sám/sama sebe** příjemně překvapil/a? Čím?

SMUTNĚNÍ

Z čeho býváš obvykle smutný/á? Napiš to do mráčků.



Smutek nám často ukazuje, že jsme o něco přišli. Zkus ke každému mráčku napsat, **o jakou ztrátu by se mohlo jednat**.

Například:

Jsem smutná, protože jsem onemocněla a nemůžu jet s rodiči na výlet, na který jsem se moc těšila.	➔ Přišla jsem o zážitek.
Jsem smutný, protože jsem dostal z písemky pětku.	➔ Přišel jsem o dobrou známku.

KRÁTKOSMUTKY A DLOUHOSMUTKY

Smutek někdy trvá jen **chviličku**, jindy může trvat pěkně **dlouho**.
Napadá tě, z čeho by mohl být člověk smutný jen chvilku a z čeho delší dobu?

.....

.....

.....

PLÁČ

Pláč uvolňuje napětí. Když si popláčeme, můžeme cítit úlevu v celém těle. Až budeš příště plakat, můžeš si představovat, jak s každou slzou **odchází bolest pryč**.
Je pro tebe pláč přirozený, nebo se mu snažíš vyhnout?

.....

.....

CO SE DĚJE, KDYŽ SE STYDÍM

Co se děje s tvým **tělem**, když se stydíš? Co vidí ostatní, když se na tebe dívají (rudneš, potíš se, třese se ti hlas, ...)? Co cítíš v těle ty (bušení srdce, tlak v krku, pocení dlaní, ...)? Co tě v tu chvíli napadá? Doplň do rámečků, jak to máš ty.

Co je vidět **navenek**?

Co cítíš **uvnitř v těle**?

Co bys nejradši **udělal/a**?

Jaké **myšlenky** tě napadají?

KAŽDÝ SE STYDÍ

Víš, že většina z nás se za něco stydí? Někdo, že má moc velké uši, jiný že nosí brýle, že je moc hubený nebo moc tlustý, že chodí na kroužek, nebo že na něj nechodí, že hraje špatně fotbal, že mu nejde matika a tak dále. Zajímavé ale je, že **někdo jiný by se ve stejné situaci vůbec nestyděl**...

Zkus vymyslet, **jak povzbudit člověka**, který se stydí:

za to, že má rovnátka: .....

za to, že neumí anglicky: .....

protože má starý mobil: .....

protože mu nejde tělocvik: .....

protože zapomněl domácí úkol: .....

Nejlepší je **nesrovnávat se s ostatními** a řídit se podle toho, v čem je dobře nám. Ale to chce cvik. Všichni se to učíme. Nezapomeň:

Jsi perfektní právě tak, jak jsi!