

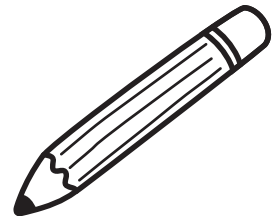


MŮJ

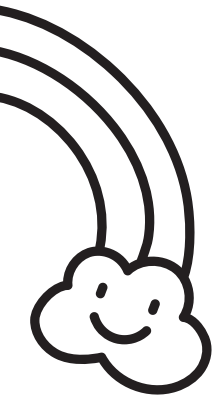
PRÁZDNINOVÝ

DENÍK

RADOSTI



POZITIVNĚ K DĚTEM



Pozoruj, jaké věci Ti dělají RADOST.  
Každý den si do deníku napiš co Tě potěšilo.



PONDĚLÍ

ÚTERÝ



STŘEDA

ČTVRTEK



PÁTEK

SOBOTA



NEDĚLE


ZÁŽITEK TÝDNE





Zapoj svoje SILNÉ STRÁNKY. Máš jich určitě mnoho!  
Napiš si, kterou silnou stránku jsi právě dnes využil/a.



MOJE SILNÉ STRÁNKY JSOU...



PONDĚLÍ

ÚTERÝ


STŘEDA



ČTVRTEK


*Super!*

PÁTEK



SOBOTA

NEDĚLE





Tento týden trénuj VŠÍMAVOST.

Zaznamenej si, co pozoruhodného jsi dneska viděla/viděl.

RÁD/RÁDA POZORUJU...

PONDĚL.

ÚTERÝ

STŘEDA

ČTVRTEK

PÁTEK



SOBOTA

NEDĚLE



NAUČ nebo vyzkoušej něco NOVÉHO!

Každý den si napiš, jaký pokrok jsi udělala/udělal.



PONDĚLÍ

ÚTERÝ

STŘEDA

ČTVRTEK



PÁTEK

SOBOTA



NEDĚLE

ZÁŽITEK TÝDNE



Buď LASKAVÁ/LASKAVÝ k sobě i druhým.

Udělej dobrý skutek, pochval se, klidně i za maličkost.



PONDĚLÍ

*Be  
KIND*

ÚTERÝ




STŘEDA

ČTVRTEK



PÁTEK

SOBOTA



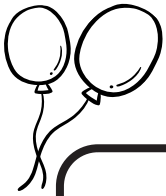
NEDĚLE

TENTO TÝDEN JSEM PRO SEBE UDĚLAL/A



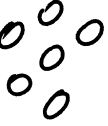
# Přichází týden PŘÁTELSTVÍ.

Buď s těmi, které máš rád/ráda a zaznamenej si,  
co hezkého jste spolu zažili.



PONDĚLÍ

ÚTERÝ



STŘEDA

ČTVRTEK

*hugs & kisses*



PÁTEK

SOBOTA



NEDĚLE

ZÁŽITEK TÝDNE



Tento týden pozoruj svoje EMOCE, příjemné i negativní.

Každý den si zapiš, jak jsi se cítila/cítil a proč.

PONDĚLÍ

ÚTERÝ



STŘEDA

ČTVRTEK

PÁTEK

SOBOTA



NEDĚLE

CO / KDO MI ZARUČENĚ ZLEPŠÍ NÁLADU?





Tento týden vyjádři svoji VDĚČNOST.

Více děkuj a usmívej se.

Každý den si napiš 3 dobré věci, které se Ti staly.

PONDĚLÍ

ÚTERÝ

STŘEDA

ČTVRTEK

PÁTEK

SOBOTA

NEDĚLE

ZA CO BYS CHTĚL/A PODĚKOVAT?

