

Obsah

Jsem skvělý/á svým vlastním jedinečným způsobem	9
Naslouchám svému vnitřnímu hlasu	12
Rád/a pomáhám	15
Jsem trpělivý/á	17
Stále na sobě objevuji nové silné stránky	19
Mám právo říct „ne“	22
Mám právo říct „ano“	24
Dokážu cokoli	26
Jsem silný/á	30
Jsem milovaný/á	32
Jsem krásný/á takový/á, jaký/á jsem	35
Jsem odvážný/á	39
Jsem důležitý/á	42
Jsem v bezpečí	46
Nemusím se srovnávat s ostatními	48

Jsem šťastný/á	52
Můžu dávat najevo své pocity	54
Jsem úžasný/á	58
Mám se rád/a	60
Jsem chytrý/á	63
Mám rád/a výzvy	65
Mám právo na vlastní názor	67
Jsem cenný/á	70
Je krásné, že jsem citlivý/á	72
Užívám si život	74
Jsem klidný/á a uvolněný/á	79
Jsem na sebe hrdý/á	82
Rád/a se učím	84
Jsem vděčný/á	88
Pečuji o sebe	91