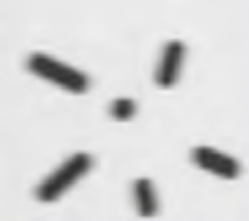
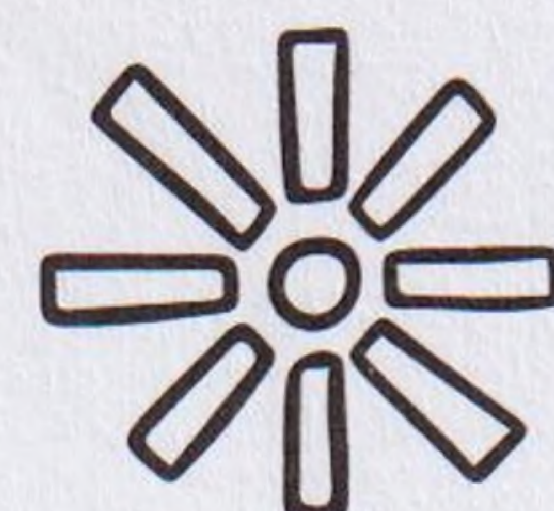


Obsah

Předmluva	6
Zdravíme rodiče a pečovatele!	8
Ahoj všichni!	10
Pojďme si popovídat	12
Zásobárna radostí	14
Jak se cítíš?	16
Vnitřní síla	18
Když děláme chyby	20
VŠECHNO JE MOŽNÉ!	22
Papírový řetěz pro skvělý pocit	24
Prostě se usmívej!	28
Usměvavé tváře	30
ÚSMĚV JE MÁ SUPERSÍLA	32
Vytvoř si svůj „dobrozápisník“	34
MÁM FAKT HODNĚ DŮVODŮ SE SMÁT!	38
Nauč se být optimistou	40
Pozitivní vnitřní řeč	42
Jak se postavit náročnému úkolu – krok za krokem	44
Plná ruka radosti	46
Nádoba na pochvaly	48
JSEM SKVĚLÝ TAKOVÝ, JAKÝ JSEM	50
Jak se zbavit smutků	52
Na cestě k radosti	54
Rozhýbej se!	56
Řekni to tancem	58
A nejvtipnější je...	60
Prostě si hraj!	64



MÁM SKVĚLÉ NÁPADY!	66
Pozornost	68
1. cvičení pozornosti: Meditace	70
2. cvičení pozornosti: Víření třpytek a klid po bouři	72
3. cvičení pozornosti: Nakresli své emoce	74
4. cvičení pozornosti: Čtyři smysly	76
Místo klidu a radosti	78
Objev svůj hlas	80
DOKÁŽU MLUVIT SÁM ZA SEBE!	82
Dobrý spánek = spokojenost	84
Vytvoř si své místo klidu a radosti	86
Příběhy na dobrou noc	88
Laskavé chování	90
Na jejich místě	92
LASKAVOST JE COOL!	94
Čas s kamarády	96
Plakát pro radost	98
Zvířátko snů	100
CÍTÍM SE ŠTASTNÝ A MILOVANÝ	102
Vyraz do přírody	104
Problémy mohou být zábavné!	106
Plán řešení problému	108
Recept na štěstí	110
Sledování nálady	112
JSEM RÁD SÁM SEBOU!	116
Závěr	118
Řešení	121
Pár myšlenek na závěr pro rodiče a pečovatele	122

