

Obsah

Předmluva	10
Poděkování	11
Dopis rodičům a odborným pracovníkům	12
Dopis dětem	13

Oddíl 1

Jak zvládat své myšlenky a pocity

AKTIVITA 1	Pocity, s nimiž byste chtěli pomoci	18
AKTIVITA 2	Měřidlo „jak moc vám na něčem záleží“	20
AKTIVITA 3	Kdy se vaše myšlenky a pocity objevují?	23
AKTIVITA 4	Mapa vašeho těla	25
AKTIVITA 5	Jak vaše pocity vypadají?	28

Oddíl 2

Nechte to být a pusťte to

AKTIVITA 6	Nemyslete na „zmrzlinu“	34
AKTIVITA 7	Nechte své myšlenky být	35
AKTIVITA 8	Pozvěte své myšlenky a pocity	37
AKTIVITA 9	Výběr užitečných činností	40
AKTIVITA 10	Pozdravte své myšlenky a pocity	42
AKTIVITA 11	Výroba lahvičky se třpytkami	45
AKTIVITA 12	Psaní SMS	48
AKTIVITA 13	Název filmu o vašich myšlenkách	50

AKTIVITA 14	Představte si kabinky na ruském kole	52
AKTIVITA 15	Vyzpívejte své myšlenky	54
AKTIVITA 16	Foukání bublin	55
PŘIPOMENUTÍ:	Nechat být a pustit	57

Oddíl 3

Rozhodněte se, na čem vám záleží, a dělejte to

AKTIVITA 17	Věci, na kterých vám záleží	62
AKTIVITA 18	Kouzelná hůlka	64
AKTIVITA 19	Naplánujte si věci, na kterých vám záleží	66
AKTIVITA 20	Aiydenův výběr	69
AKTIVITA 21	Výroba truhly s pokladem	71
AKTIVITA 22	Co? Jak? Které?	74
AKTIVITA 23	Hledání slov	78
PŘIPOMENUTÍ:	Rozhodněte se, na čem vám záleží, a dělejte to	81

Oddíl 4

Zůstaňte přítomni a uvědomte si sami sebe

AKTIVITA 24	Ohebná chobotnice	86
AKTIVITA 25	Zůstaňte přítomni, když jíte	88
AKTIVITA 26	Zůstaňte přítomni při dýchání	90
AKTIVITA 27	Zůstaňte přítomni, když usínáte	91
AKTIVITA 28	Představte si stopku	92
AKTIVITA 29	Hora pocitů	94
AKTIVITA 30	Pod hladinou moře	96
AKTIVITA 31	Let horkovzdušným balónem	98

AKTIVITA 32	Listí na stromě	100
AKTIVITA 33	Nehybná, klidná loď	102
PŘIPOMENUTÍ:	Zůstaňte přítomni a uvědomte si sami sebe . .	104

Oddíl 5

Bud'te laskaví a starostliví sami k sobě

AKTIVITA 34	Sklenice s laskavými a starostlivými slovy	109
AKTIVITA 35	Proslov o někom, na kom vám záleží	112
AKTIVITA 36	Připomenutí ve zkratce	113
AKTIVITA 37	Spřátelte se se svou myslí	114
AKTIVITA 38	Představte si nějaké tiché a klidné místo	116
AKTIVITA 39	Myšlenky, pocity a činy	118
AKTIVITA 40	Hledání slov	122
PŘIPOMENUTÍ:	Bud'te laskaví a starostliví sami k sobě	124

Oddíl 6

Jak to všechno skloubit?

AKTIVITA 41	Vybudujte si svůj tým	128
AKTIVITA 42	Vaše sada nástrojů pro zvládání	130
	Na shledanou a hodně štěstí	133
	Literatura	134
	O autorech	135