

Obsah

Úvod

Pracovní list – Jak vnímám sama/sám sebe?

9

13

Část I. – Moje tělo

Moje tělo a ideál krásy

19

Váha

21

Linda (16 let)

21

Stázka (15 let)

24

Pracovní list – Co dokáže tvoje tělo

33

Málo svalů, hubené tělo

36

Matěj (19 let)

36

Pracovní list – Pohyb a odpočinek

41

Porucha příjmu potravy (ppp)

48

Tereza, (18 let)

48

Klára (16 let)

52

Marianna (19 let)

55

Dorka (19 let)

58

Šimon (18 let)

62

Když se myšlenky na jídlo a tělo začnou motat do všeho ostatního:

jak poznat, že už to není v pohodě, a co s tím

68

Pracovní list – Péče o tělo a sebe

71

Pracovní list – Mindful Eating

74

Sebepoškozování

78

Ema, 20 let

78

Pracovní list – Úzkosti, deprese

82

Pracovní list – Jak zvládat emoce? Část I.

84

Část II. Co se to se mnou děje?

Puberta!	95
Josefína (17 let)	95
Pracovní list – Puberta	100
Pracovní list – Zájmy	104
Prsa	106
Stázka (16 let)	106
Karla (18 let)	108
Pracovní list – Emoce	110
Menstruace a akné	112
Káťa (15 let)	112
Berta (17 let)	115
Pracovní list – Můj vnitřní kritik a můj největší fanoušek	119
Jak to vidí kluk: akné, smrádek a chlupy tam, kde být (ne)mají	124
Jáchym (19 let)	124
Pracovní list – Co mi zhoršuje moje sebevnímání	128

Část III. – Co po mně ta společnost vlastně chce

Styl	134
Laura (21 let)	134
David (17 let)	136
Pracovní list – Společnost – očekávání, standardy	142
(Ne)holit si nohy?	145
Ema (15 let)	145
Veronika (17)	147
Pracovní list – Když rodiče (a jiní lidé) komentují vzhled	152

Tmavší pleť a chlupy	155
Anička (17 let)	155
Pracovní list – Moje silné stránky	160
Vlasy	165
Nela (13 let)	165
Pracovní list – Alternativní vesmír a ty	170
Rovnátko, brýle nebo velký nos	171
Bára (15 let)	171
Verča (13 let)	173
Doubravka (19 let)	173
Pracovní list – Jak reagovat na bodyshaming	175
Sociální sítě	182
Johanka (18 let)	182
Pracovní list – Za všechno špatné můžou sítě?	186
Nebinarita	195
Alex (19 let)	195
Gender dysforie	199
trans*parent	199
Pracovní list – Mindfulness aneb co může převést tvé myšlenky a pozornost jinam	204
Pracovní list – Jak zvládat emoce? Část II.	208

Část IV. Já a ostatní

Jak někomu pomoci?	215
Áňa (15 let)	215
Pracovní list – Jak pomůžu ostatním	217
Tiky	222
Ondra (17 let)	222

Šikanoval jsem	225
Matěj (16 let)	225
Co je to manosféra	228
Pracovní list – Jak se chovat	230
 Úzkost z nemoci	 235
Karolína (15 let)	235
Pracovní list – Můj safe space	239
 Sexuální násilí	 241
Klára (20 let)	241
Tonda (18 let)	242
Sex bez souhlasu není sex, ale násilí (konsent)	247
Pracovní list – Moje záchranná síť	251

Část V. Pro dospělé

Závěr	267
Zdroje a inspirace	268