

Dětská kniha pro získání sebevědomí, vnitřní síly a pozornosti

Protože myslíš pozitivně



Alma Gross

Protože myslíš pozitivně



Alma Gross

TATRAN

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

The background of the entire page is a repeating pattern of delicate, light pink branches. These branches are adorned with small, teardrop-shaped leaves and tiny circular buds, creating a soft and elegant floral design.

*Povzbuzující věty
na každý den*

Jsem skvělý/á svým vlastním jedinečným způsobem

Jsi skvělé dítě! Díky tomu, co tě baví a dělá ti radost, je svět hezčí. Je krásné, když mluvíš, zpíváš, tančíš, hraješ na hudební nástroj nebo



něco maluješ. Je hezké, když se směješ a vyprávíš příběhy. Tvoje rodina a přátelé jsou rádi, že jsi na světě.

Nikdo jiný na světě není jako ty. Protože jsi jedinečný/á. Jsi milovaný/á a je skvělé, že tu jsi!

Nikdy na to nezapomínej, obzvlášť tehdy, když se necítíš dobře: Jsi skvělý/á přesně takový/á, jaký/á jsi!

Nejlepší bude, když si tuhle větu nejen pomyslíš, ale také si ji řekneš nahlas. Ze začátku ti to možná bude připadat trochu zvláštní, ale postupně si ji opravdu vštípíš a už na ni nezapomeneš.

Úspěšní herci, zpěváci nebo sportovci se někdy před důležitými vystoupeními nebo soutěžemi povzbuzují tím, že si nahlas říkají něco hezkého. Narovnej se i ty, zhluboka se nadechni a řekni pevným hlasem: „Jsem skvělý/á svým vlastním jedinečným způsobem!“

Není hezké, když o sobě říkáš něco tak milého?
V příštích dnech a týdnech poznáš ještě spoustu dalších povzbuzujících vět. Budou připomínat, jak jsi úžasný/á, a pomáhat ti v tom, abys k sobě byl/a laskavý/á.

Pokud se ti některá věta bude obzvlášť líbit, můžeš si ji i napsat. Kdykoli budeš potřebovat slyšet něco hezkého, můžeš si ji říct.



Naslouchám svému vnitřnímu hlasu

Lenka je milá holčička. Říká jí to hodně lidí a myslí si to i ona sama. Snaží se být vždy přátelská a ochotná pomoci.

Dnes jde s maminkou na nákup. Maminka Lenku poprosí, aby ještě zaběhla pro ovesné mléko.



Lenka ví, kde ovesné mléko mají. Rychle běží k regálu. S maminkou se pak mají potkat u pultu se sýry.

Zrovna když bere mléko, uslyší Lenka něčí hlas.

„Dobrý den, slečno,“ osloví ji nějaký pán. Vypadá o něco starší než tatínek. Usmívá se, ale Lenka má v břiše zvláštní pocit.

„Co tu děláš tak sama?“ ptá se pán.

Lenka ví, že by neměla mluvit s cizími lidmi. Zároveň si ale není jistá, jestli toho pána náhodou odněkud nezná. Cítí, že jí není příjemně a že s ním vlastně mluvit nechce.

Bez jediného slova se otočí a s ovesným mlékem v ruce jednoduše odejde.

Cestou k mamince se v ní rozlévá nepříjemný pocit. Možná to od ní nebylo moc slušné, že od toho pána jen tak odešla, napadne ji.

Pevně maminku obejmě a vypráví jí, co se stalo.

Maminka se na Lenku podívá a usměje se. „To jsi udělala moc dobře, zlatíčko,“ řekne.

„Být milý není vždycky to nejdůležitější. Měla jsi zvláštní pocit v břiše. To znamená, že ti tvůj vnitřní hlas chtěl něco říct. Ten pán nemohl čekat, že se s ním budeš bavit jen proto, že on chce. Musela ses rozhodnout, jestli budeš ignorovat cizího pána, nebo svůj pocit. A bylo moc dobře, že ses rozhodla na svůj vnitřní hlas dát!“

Stalo se ti někdy, že jsi své intuici dost nenaslouchal/a? Aby ses naučil/a naslouchat svému vnitřnímu hlasu, řekni si teď nahlas: „Naslouchám svému vnitřnímu hlasu!“



Ještě než ti lidé stačí poděkovat, můžeš vycítit, že jsi udělal/a něco dobrého. Je příjemné přijímat pomoc od druhých. Někdy je ale ještě hezčí vědět, že jsi někomu udělal/a radost. Kdy jsi naposledy udělal/a něco dobrého pro druhé? Zkus při svém dalším dobrém skutku vnímat sám/sama sebe a uvědomit si, jak hezké je pomáhat.

Aby sis tenhle příjemný pocit z pomáhání zapamatoval/a, řekni si nahlas: „Rád/a pomáhám!“



Jsem trpělivý/á

V životě se často stává, že musíme být trpěliví. Někdy čekáme ve frontě u pokladny v supermarketu nebo se marně snažíme někomu něco vysvětlit.



Naše myšlenky určují, jaký bude náš život!

Přestože vlastní myšlenky dost podceňujeme, mají nad námi obrovskou moc. Ovlivňují naši náladu, naše pocity, životní pohodu i činy. Pozitivní myšlení nám usnadňuje život, to je také krédo Almy Gross v této knížce. Přináší třicet krátkých příběhů, které se dotknou našeho srdce. Každý příběh začíná a končí závažným poselstvím: „Vše, co potřebuji, najdu ve svém nitru.“

Život dítěte bývá plný nečekaných a nepříjemných překvapení, se kterými si nerozhodné a ustrašené dítě neví rady. Autorka si uvědomuje, že tyto momenty mají velký vliv na jeho emocionální rozvoj. Proto v knize přináší inspirující příklady, aby se dítě hravě naučilo pozitivně myslet, soustředilo se na své silné stránky a akceptovalo vlastní slabosti.

Kouzelná povzbuzení pro děti k dosažení sebeúcty, vnitřní síly a pozornosti představují pro každého rodiče podnětného průvodce při výchově dítěte.

ISBN 978-80-222-1879-5



9

7 8 8 0 2 2 2 1 8 7 9 5

Vydavateľstvo TATRAN

 BELETRIE PRO DĚTI

www.slovtatran.sk

