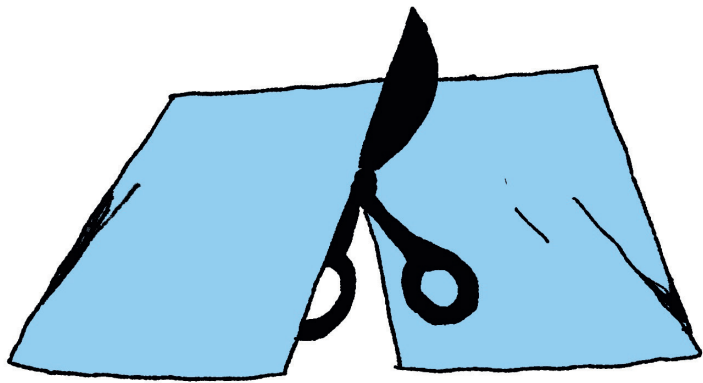
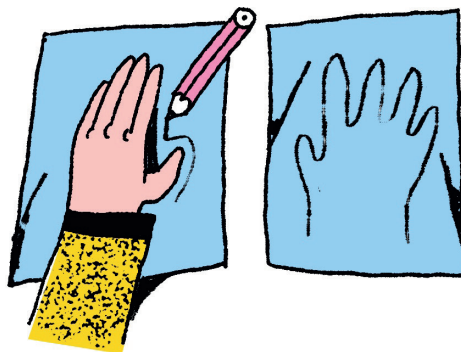


Aktivita pro podporu sebevědomí



1. PAPÍR ROZSTŘÍHNĚTE NA POLOVINU



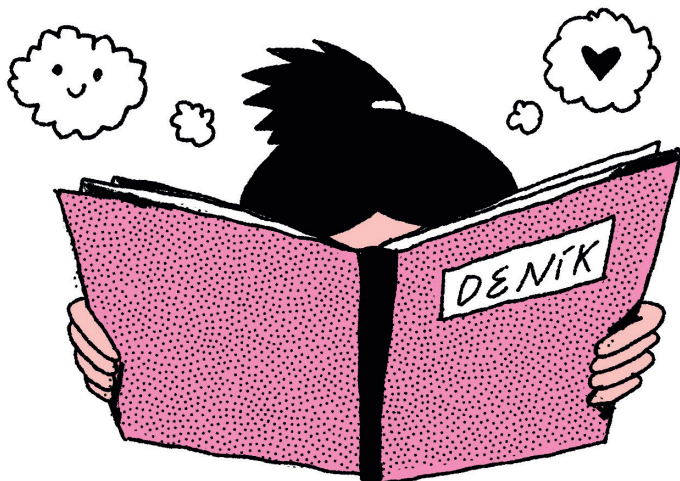
2. NA KAŽDOU ČÁST OBKRESLETE JEDNU SVOU RUKU.



3. DO PRVNÍ RUKY NAPIŠTE DO KAŽDÉHO PRSTU JEDNU VĚC, KTEROU NA SOBĚ MÁTE RÁDI, KTEROU NA SOBĚ OCEŇUJETE.



4. DRUHOU RUKU DEJTE SVÉMU SPOLUSEDÍCÍMU NEBO SVÉ SPOLUSEDÍCÍ A POPROSTE HO/JI, ABY DO KAŽDÉHO PRSTU RUKY NAPSAL JEDNU VĚC, KTEROU NA VÁS OCEŇUJE ON/A.



5. NÁSLEDNĚ SI OBĚ RUCE MŮŽETE USCHOVAT NEBO NALEPIT DO NĚJAKÉHO SVÉHO DENÍČKU A PŘEČÍST VŽDY, KDYŽ SE BUDETE CÍTIT NEJISTÍ NEBO BUDETE ZAŽÍVAT TĚŽKÉ POCITY.