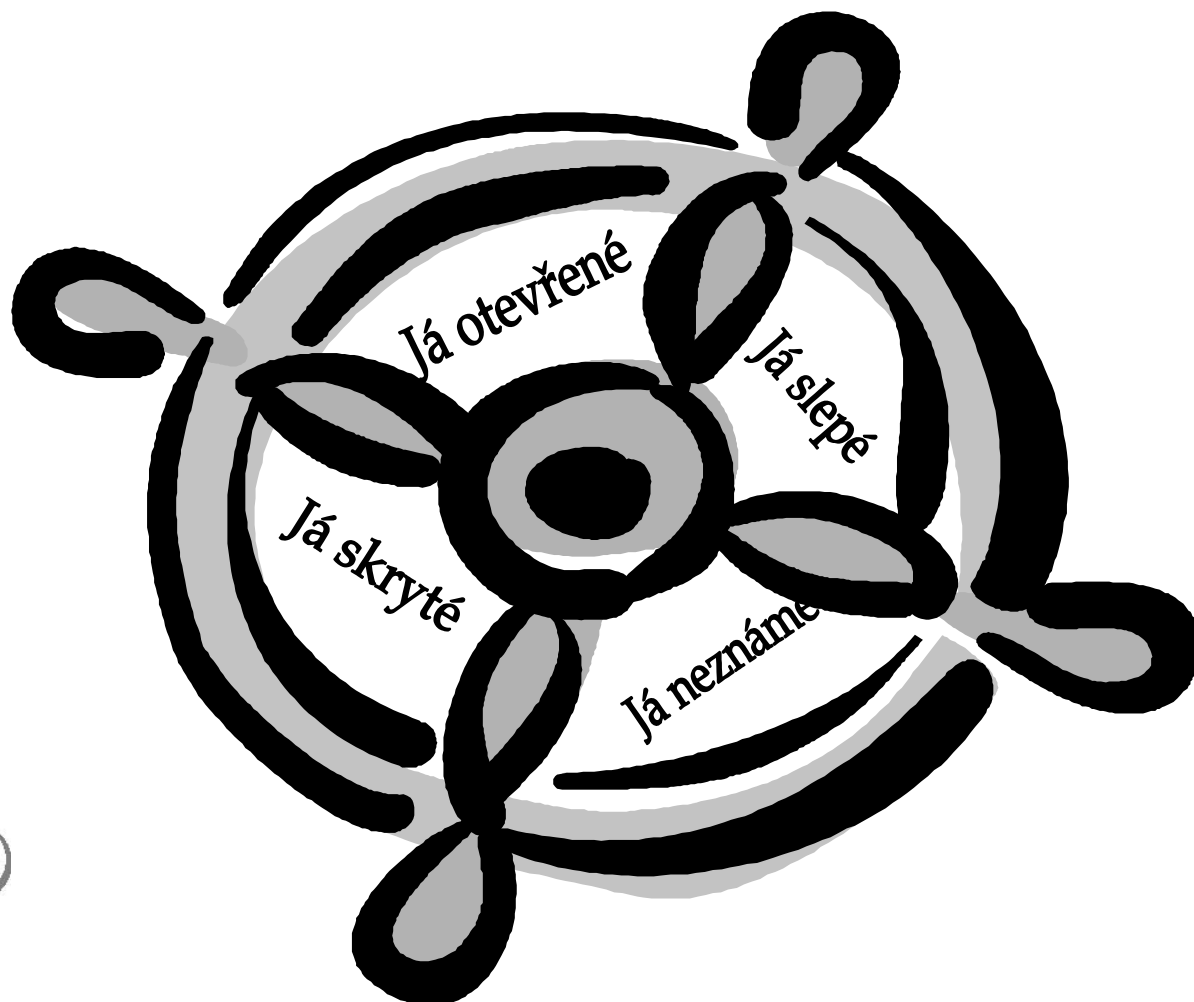


Pracovní list

Každý z nás má své individuální „já“ složeno ze čtyř částí:



- | | | |
|----------------|---|--|
| 1. Já otevřené | = | poznán sám sebou
poznán druhými |
| 2. Já slepé | = | nepoznán sám sebou
poznán druhými |
| 3. Já skryté | = | poznán sám sebou
nepoznán druhými |
| 4. Já neznámé | = | nepoznán sám sebou
nepoznán druhými |



Pracovní list

Do jednotlivých prstů napiš své přednosti, schopnosti či dovednosti, kterými se odlišuješ od ostatních nebo ve kterých vynikáš.



Byl pro tebe problém vyplnit 5 prstů?
Dozvěděl/a ses o sobě něco nového?
Se kterým prstem se pochlubíš ostatním?
Dokázal/a bys vyplnit i druhou ruku?

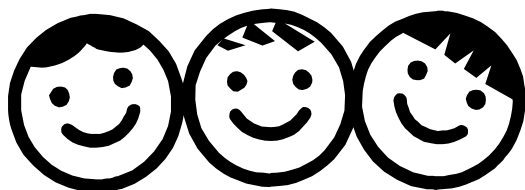
„Všichni silní lidé milují život.“ (Jan Neruda)



Co cítí lidé, kteří jsou duševně zdraví?

Spokojenost sama se sebou

- spokojeni s minulostí
- do budoucna se dívají s důvěrou
- projevují touhu po sebezdokonalování
- mají úctu vůči sobě samým
- jsou si vědomi svých schopností a omezení

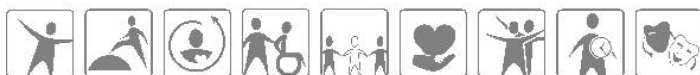


Schopnost řešit každodenní problémy života

- přizpůsobují se změnám
- přijímají problémy s klidem a rozvahou
- jsou otevřeni novým věcem, zkušenostem a názorům
- jsou realističtí při stanovování cílů

Dobré vztahy s druhými

- dokážou ocenit druhé
- dokážou se dělit
- vytvářejí trvalé osobní vztahy
- uvědomují si svou odpovědnost za druhé



Pracovní list

Hodnocení dnešního dne

Co jsem se dnes o sobě dozvěděl/a nového?

.....
.....
.....
.....

Která myšlenka či událost z dnešního dne mi připadá velmi zajímavá?

.....
.....
.....
.....

Která myšlenka či událost z dnešního dne mi stále „vrtá hlavou“?

.....
.....
.....
.....

Dnes se mi povedlo:

1.
2.
3.
4.
5.

Stále ještě se mi nepovedlo:

.....

Mé odhodlání do dalšího dne zní

.....
.....
.....

Dne

.....
podpis

