

JAK ZLEPŠIT DOBRÝ POCIT ZE SEBE SAMA?

Buď na sebe laskavý! – Nauč se říkat sám sobě pozitivní věci, jako třeba „fotbal mi jde“, „dneska mi to sluší“, „opravdu jsem se snažil“.
To vyváží některé negativní věci, které tě o sobě samém někdy možná napadnou.

Můžeš si založit deník nebo si do toho, který máš, tyto postřehy zapisovat.

Najdi, co ti jde, a dělej to častěji! – Každý je v něčem dobrý a něco mu jde hůř než jiným.

Zjisti, co ti opravdu jde, a zkus se tomu víc věnovat – pomůže ti to být spokojenější a sebevědomější.

Netrap se příliš chybami! – Nečekej, že se všechno bude dařit.

Chyby jsou přirozené a pomůžou nám poučit se na přístě.

Buď realistický! – Ve věcech, které chceš udělat a dokázat, buď realistický. Zkus si velké cíle rozdělit na menší, jednodušší.

Tak můžeš pokaždé, když splníš dílčí cíl, vidět pokrok a užít si úspěch.

Pomoz někomu dalšímu! – Možná můžeš pomoci kamarádovi se sportovním tréninkem, úkolem nebo pomocí s domácí prací.

Pomůžeš a potěšís tím druhého, ale budeš mít dobrý pocit i ze sebe.

Buď aktivní! – Díky pravidelnému cvičení budeš zdravější a podpoříš vyplavování hormonů,

které přinášejí dobré pocity – můžeš si zatančit nebo jít na procházku.

JAK ZLEPŠIT DOBRÝ POCIT ZE SEBE SAMA?

Buď na sebe laskavý! – Nauč se říkat sám sobě pozitivní věci, jako třeba „fotbal mi jde“, „dneska mi to sluší“, „opravdu jsem se snažil“.
To vyváží některé negativní věci, které tě o sobě samém někdy možná napadnou.

Můžeš si založit deník nebo si do toho, který máš, tyto postřehy zapisovat.

Najdi, co ti jde, a dělej to častěji! – Každý je v něčem dobrý a něco mu jde hůř než jiným.

Zjisti, co ti opravdu jde, a zkus se tomu víc věnovat – pomůže ti to být spokojenější a sebevědomější.

Netrap se příliš chybami! – Nečekej, že se všechno bude dařit.

Chyby jsou přirozené a pomůžou nám poučit se na přístě.

Buď realistický! – Ve věcech, které chceš udělat a dokázat, buď realistický. Zkus si velké cíle rozdělit na menší, jednodušší.

Tak můžeš pokaždé, když splníš dílčí cíl, vidět pokrok a užít si úspěch.

Pomoz někomu dalšímu! – Možná můžeš pomoci kamarádovi se sportovním tréninkem, úkolem nebo pomocí s domácí prací.

Pomůžeš a potěšís tím druhého, ale budeš mít dobrý pocit i ze sebe.

Buď aktivní! – Díky pravidelnému cvičení budeš zdravější a podpoříš vyplavování hormonů,

které přinášejí dobré pocity – můžeš si zatančit nebo jít na procházku.

JAK ZLEPŠIT DOBRÝ POCIT ZE SEBE SAMA?

Buď na sebe laskavý! – Nauč se říkat sám sobě pozitivní věci, jako třeba „fotbal mi jde“, „dneska mi to sluší“, „opravdu jsem se snažil“.
To vyváží některé negativní věci, které tě o sobě samém někdy možná napadnou.

Můžeš si založit deník nebo si do toho, který máš, tyto postřehy zapisovat.

Najdi, co ti jde, a dělej to častěji! – Každý je v něčem dobrý a něco mu jde hůř než jiným.

Zjisti, co ti opravdu jde, a zkus se tomu víc věnovat – pomůže ti to být spokojenější a sebevědomější.

Netrap se příliš chybami! – Nečekej, že se všechno bude dařit.

Chyby jsou přirozené a pomůžou nám poučit se na přístě.

Buď realistický! – Ve věcech, které chceš udělat a dokázat, buď realistický. Zkus si velké cíle rozdělit na menší, jednodušší.

Tak můžeš pokaždé, když splníš dílčí cíl, vidět pokrok a užít si úspěch.

Pomoz někomu dalšímu! – Možná můžeš pomoci kamarádovi se sportovním tréninkem, úkolem nebo pomocí s domácí prací.

Pomůžeš a potěšís tím druhého, ale budeš mít dobrý pocit i ze sebe.

Buď aktivní! – Díky pravidelnému cvičení budeš zdravější a podpoříš vyplavování hormonů,

které přinášejí dobré pocity – můžeš si zatančit nebo jít na procházku.