

5 zásadních tipů pro dospívající dívky na podporu SEBELÁSKY



Sebelásková afirmace– jsem sama sebou, přijímám se se vším všudy a mám se ráda přesně taková jaká jsem.

- Napiš si **3 vlastnosti**, které máš na sobě ráda. Denně si je připomínej a měj je na očích. Říkej si **mám se ráda, taková jaká jsem!**
- Prohlédni se v zrcadle, objevuj a poznávej své tělo. Najdi si minimálně **3 oblasti na svém těle**, které se ti líbí, pohlad' je a **pochval se a poděkuj za ně**. Snaž se najít minimálně jeden den v týdnu na tuto praxi.
- Jaké **3 úspěchy** si ve svém životě zažila. Co tě nejvíce potěšilo, možná i překvapilo, připomeň si to a napiš do deníku. Může to být osobní úspěch, sportovní, školní, **cokoliv, co ti udělalo radost**. Oceň se za tyto úspěchy, můžeš je i oslavit!
- Které **3 osoby** tě vždy podpoří, vyslechnou, můžeš se na ně obrátit, když je ti smutno nebo si chceš jen tak popovídat. Pokud ve tvém okolí nemáš takové osoby, říkej si nahlas, co tě trápí nebo naopak co ti dělá radost. Můžeš zpívat a tančit **vyjádři své emoce!**
- Co nejmenšího a nejjednoduššího můžeš udělat pro následování tvého snu, přání? **Napiš si 3 kroky**, které tě k tvému přání, snu přiblíží. Snaž se, každý den něco malého udělat, aby jsi naplnila svůj velký **SEN**.

