

# Sklenička láskavosti

Do skleničky napiš nebo nakresli všechny věci, kterými si někomu tenhle týden udělal/a radost nebo mu/ji pomohl/a.



# Sklenička pocitů

Každý den prožíváme spoustu emocí a je to v pořádku. Zkus je týden sledovat a každý den vybarvi kousek skleničky barvou, která vystihuje tvůj den. Může jich být klidně více. Zkus vnímat každý den více pozitivních věcí.



Hněv

Štěstí

Smutek

Nadšení

Klid

Nervozita



# Spěníčka vděčnosti

Každý den napiš jednu věc, za kterou jsi vděčný/á



POSITIVE  
MINDSET

A series of horizontal lines for writing, framed by a thick black outline that resembles a large, rounded letter 'J' or a similar shape. The lines are spaced evenly down the page.

