



Úvaha o sebevědomí

Přečtete si a upřímně odpovězte:

1. Co pro vás znamená mít dobré sebevědomí?

2. Napište o sobě tři pozitivní vlastnosti.

3. Jak se cítíte, když vás někdo pochválí za něco, co se vám povedlo?

4. Co děláte, když uděláte chybu, a jak v takových chvílích mluvíte sami k sobě?

5. Jak si myslíte, že byste mohli zlepšit své sebevědomí?



Úvaha o sebevědomí

Hledání pozitivních myšlenek:

Do každé kategorie o sobě napište pozitivní větu:

Moje osobnost	
Moje dovednosti	
Moje úspěchy	
Můj způsob jednání s ostatními	



Dovednosti

Pozitivní vnitřní dialog – Povzbuzování sebe sama a schopnost postavit se proti nespravedlivému zacházení, což pomáhá budovat sebeúctu.

Sebereflexe – Rozpoznání svých silných stránek a vnímání vlastní své kultury jako něčeho cenného, podpora víry v důležitost rozmanitosti.

Vyberte si jednu z následujících aktivit a vyzkoušejte ji tento týden:

1. Deník úspěchů: Každý den si zapište něco dobrého, co jste udělali, nebo nějaký malý úspěch.
2. Vlídny projev: Udělejte pro někoho něco pěkného a zamyslete se nad tím, jak jste se přitom cítili.
3. Před zrcadlem: Každé ráno si při pohledu do zrcadla řekněte tři pozitivní věci o sobě.