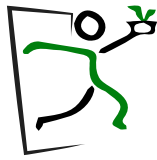


# **MŮJ POZITIVNÍ TÝDEN** **aneb** **Posilujte svou sebeúctu!**

Pracovní e-book

Mgr. Jana Divoká

© Mgr. Jana Divoká 2018



[www.janadivoka.cz](http://www.janadivoka.cz)

## **Prohlášení**

Tento materiál je informačním produktem. Veškerá doporučení a rady vycházejí ze znalostí a pracovních zkušeností autorky. Cílem materiálu není poskytnout terapeutickou či léčebnou pomoc, ale metodu, jak je možné posilovat sebeúctu.



Milí přátelé,

vítám Vás v pracovním e-booku, který je zaměřený na hledání pozitivních stránek života, a tím i posilování **sebeúcty**.

Pokud se člověk cítí dlouhodobě méně úspěšný než ostatní nebo prožívá náročnou životní situaci, může to být pro něj psychicky a možná i fyzicky velmi náročné. Jednou z cest, jak si v takových chvílích pomoci od špatných myšlenek a pocitů, je zaměřit pozornost na pozitivní stránky života.

Sebeúctu si pak představme jako příběh, který vyprávíme sami o sobě, o tom, jací jsme. Tento příběh ovlivňuje náš život – jak se chováme, učíme a vztahujeme k druhým. Čím je příběh pozitivnější, tím více posiluje sebeúctu a naopak. Je ale dobré vědět, že každý může své vyprávění o sobě změnit tak, aby se mu žilo lépe.

Jestli chcete, můžete si nyní udělat malý týdenní pokus, který by mohl k hledání pozitivnějšího osobního příběhu pomoci.

Do **záznamového archu**, připraveného na následující stránce, si po dobu jednoho týdne každý den zapisujte, co se Vám podařilo, co jste překonali, co Vás potěšilo, pobavilo, rozesmálo, co se Vám líbilo, čeho pěkného jste si všimnuli... Zcela jistě se najde denně alespoň jedno pozitivum k zapsání. Pokud nemáte možnost arch vytisknout, zaveďte si jinou formu záznamů.

Na konci týdne se ke svým zápisům vraťte – znovu je přečtěte a případně ještě i doplňte!

Poté přejděte na str. 5, kde najdete pokyny, jak si vytvořit seznam svých nejlepších pozitivních záznamů nazvaný „MOJE TOP POZITIVNÍ ZÁZNAMY“.



## Můj pozitivní týden

| Den:              | Co se mi dnes podařilo? | Co jsem dnes překonal/a? | Co mě dnes potěšilo, pobavilo, rozesmálo? | Co se mi dnes líbilo? Čeho pěkného jsem si dnes všiml/a? |
|-------------------|-------------------------|--------------------------|---|--|
| PONDĚLÍ<br>Datum: |                         |                          |   |  |
| ÚTERÝ<br>Datum:   |                         |                          |   |  |
| STŘEDA<br>Datum:  |                         |                          |   |  |
| ČTVRTEK<br>Datum: |                         |                          |   |  |
| PÁTEK<br>Datum:   |                         |                          |   |  |
| SOBOTA<br>Datum:  |                         |                          |   |  |
| NEDĚLE<br>Datum:  |                         |                          |   |  |



[www.janadivoka.cz](http://www.janadivoka.cz)

## MOJE TOP POZITIVNÍ ZÁZNAMY

Projděte si ještě jednou všechny své pozitivní záznamy a barevně si označte (podtrhněte) ty, které vnímáte z celého týdne jako nejvíce pozitivní. Mělo by jich být 5 – 10.

Vybrané záznamy zapište do kartičky „MŮJ TOP POZITIVNÍ ZÁZNAMY“! Najdete ji na následující stránce. Pokud máte možnost, kartičku si vytiskněte nebo si vytvořte sami podobnou.

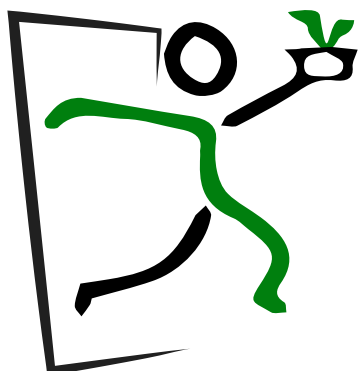
K seznamu se pak můžete vracet, a to zejména ve chvílích, kdy budete prožívat situace, které mají tendenci sebeúcty snižovat.

Pokud cítíte, že zapisovat si pozitivní události bude užitečné i nadále, určitě v zápisech a tvorbě seznamů s vašimi TOP POZITIVNÍMI ZÁZNAMY pokračujte!

## BONUS NAVÍC!

Jste-li na cestě k nějaké životní změně, řešíte-li náročnou situaci nebo úkol a potřebujete posílit svou motivaci, pak si stáhněte ZDARMA i pracovní e-book [Jak posílit motivaci](#) při realizaci změny, učení se, zvládnání náročné životní situace nebo náročného úkolu.

**A pokud cítíte, že byste přeci jen potřebovali s podporou motivace či sebeúcty nebo i jinou životní oblastí pomoci – je tu k dispozici má poradna. Můžeme se setkat osobně nebo prostřednictvím Skype.**



**Mgr. Jana Divoká**

„Jsem přesvědčená, že v každé problémové situaci lze najít semínko naděje, ze kterého může vyrůst její řešení...!“

[www.janadivoka.cz](http://www.janadivoka.cz)



[www.janadivoka.cz](http://www.janadivoka.cz)

| <b>MOJE TOP POZITIVNÍ ZÁZNAMY</b> |  |
|-----------------------------------|--|
| 1.                                |  |
| 2.                                |  |
| 3.                                |  |
| 4.                                |  |
| 5.                                |  |
| 6.                                |  |
| 7.                                |  |
| 8.                                |  |
| 9.                                |  |
| 10.                               |  |