

## SEZNAM AFIRMACÍ

### desková hra Cesty vedoucí k pohodě

**Cvičení pro naši mysl**, které nám mohou pomoci dosáhnout lepšího duševního zdraví a úspěchu. Afirmace jsou posilující výroky, které nám pomáhají zvýšit sebevědomí a posílit naše cíle, změnit nastavení mysli k lepšímu. Je to způsob, jak podpořit pozitivní pohled na situace okolo i v nás. *Efekt a fiigl je v tom, pronikat do 1 afirmace dlouhodobě a opravdu jí (u)věřit, aby neposilovala opak!*

**Vyber si cíleně nebo náhodně 1 z afirmací, která ti pomůže v případě potřeby najít vnitřní sílu:**

#### Věty pro kluky

- Jsem dost dobrý. Nemusím se měnit, abych byl dostatečný.
- Věřím v sebe a ve své schopnosti.
- Dokážu být bystrý, zabrat a učit se, když je to třeba.
- Jsem silný a odhodlaný překonávat překážky.
- Je pro mě důležité být v bezpečí a milován těmi, kdo mě znají.
- Mým úspěchem není jen to, co dokážu, ale také to, kým jsem.
- Každý den se stávám silnějším a odvážnějším.
- Cením si jedinečnosti. Mám co nabídnout okolí ze své jedinečnosti.
- Všímám si svých potřeb. Učím se k sobě mluvit laskavě.
- Jsem vděčný za nový den a věřím v sebe.
- Záleží na tom, co prožívám a jak se cítím. Jsem stejně důležitý jako ostatní.
- Chybami se učím. Každý den může být novým začátkem.
- Jdu svou cestou krok po kroku.
- Vím, že to zvládnu.
- Můj dech mě uklidňuje.
- Jsem ohleduplný.
- Dělán vše, jak nejlépe dovedu.
- Jsem ochránce.
- Nikdy se nevzdám!



## SEZNAM AFIRMACÍ

### desková hra Cesty vedoucí k pohodě

**Cvičení pro naši mysl**, které nám mohou pomoci dosáhnout lepšího duševního zdraví a úspěchu. Afirmace jsou posilující výroky, které nám pomáhají zvýšit sebevědomí a posílit naše cíle, změnit nastavení mysli k lepšímu. Je to způsob, jak podpořit pozitivní pohled na situace okolo i v nás. *Efekt a fiigl je v tom, pronikat do 1 afirmace dlouhodobě a opravdu jí (u)věřit, aby neposilovala opak!*

**Vyber si cíleně nebo náhodně 1 z afirmací, která ti pomůže v případě potřeby najít vnitřní sílu:**

#### Věty pro holky

- Jsem dost dobrá. Nemusím se měnit, abych byla dostatečná.
- Věřím v sebe a ve své schopnosti.
- Dokážu být bystrá, zabrat a učit se, když je to třeba.
- Jsem silná a odhodlaná překonávat překážky
- Je pro mě důležité být v bezpečí a milována těmi, kdo mě znají.
- Mým úspěchem není jen to, co dokážu, ale také to, kým jsem.
- Každý den se stávám silnější a odvážnější.
- Cením si jedinečnosti. Mám co nabídnout okolí ze své jedinečnosti.
- Všímám si svých potřeb. Učím se k sobě mluvit laskavě.
- Jsem vděčná za nový den a věřím v sebe
- Záleží na tom, co prožívám a jak se cítím. Jsem stejně důležitá jako ostatní.
- Chybami se učím. Každý den může být novým začátkem.
- Jdu svou cestou krok po kroku.
- Vím, že to zvládnu.
- Můj dech mě uklidňuje.
- Jsem ohleduplná.
- Dělán vše, jak nejlépe dovedu.
- Jsem ochránce.
- Nikdy se nevzdám!



## AFIRMACE PRO UČITELE K POSÍLENÍ VNITŘNÍ STABILITY

*desková hra Cesty vedoucí k pohodě*

- Rozpoznávám a cením si unikátních kvalit každého ze svých studentů.
- Vytvářím smysluplné a angažující lekce, které inspirují.
- Jsem otevřený/á a přijímám různorodost ve své třídě.
- Posiluji své studenty, aby se stali nezávislými mysliteli a řešiteli problémů.
- Jsem aktivním posluchačem, věnuji studentům pozornost a podporu, kterou si zaslouží.
- Jsem trpělivý/á sám/sama se sebou. Uznávám, že růst vyžaduje čas a úsilí.
- Využívám nadhledu. Snažím se každý den o pozitivní postoj a náhled.
- Mám moc měnit životy skrze vzdělávání.
- Zaměřuji se na to, co opravdu má význam: růst a úspěch mých studentů.
- Jsem péče-plný a empatický učitel, snažím se rozumět potřebám svých studentů.
- Moji žáci jsou mými učiteli. Jsem vděčný/á za jejich lekce.

*Držíme vám palce na vaší profesní cestě!!*

## AFIRMACE SPECIÁLNĚ PRO RODIČE

- Přijímám své emoce a nechávám je mnou procházet.  
Je v pořádku prožívat i negativní emoce.
- Je pro mě důležité mít láskyplný vztah se svým dítětem.  
Pracuji na jeho budování, jak nejlépe svedu.
- Svě dítě přijímám takové, jaké je. Chci mu dávat lásku, péči a pocit bezpečí bez podmínek.
- Vnímám svou snahu, aby vztahy v naší rodině byly harmonické a podpůrné.
- Mohu proměnit jen své myšlení a chování. Ostatním mohu být ("jen") průvodcem na cestě.
- Dokáži odpustit pochybení sobě i svému dítěti. Každý den je nová příležitost k růstu.
- Dávám důvěru svému dítěti a vytvářím příležitosti k tomu, aby se důvěra mohla projevit.
- Využívám nadhledu. Snažím se každý den o pozitivní postoj a náhled.
- Mám všechny potřebné zdroje a podmínky, abych se mohl/a vzdělávat ohledně rodičovství.
- Zaměřuji se na to, co opravdu má význam: růst, štěstí a úspěch mého dítěte.
- Jsem péče-plný a empatický rodič, snažím se rozumět potřebám svého dítěte.
- Mé dítě je mým průvodcem rodičovstvím. Jsem vděčný/á za jeho lekce.



*Držíme vám palce na vaší cestě rodičovstvím!!*