

# MOJE PŘEDPRÁZDNINOVÁ MAPA DOBRODRUŽSTVÍ: STOP STRESU

Nadechni se a najdi svůj klid před velkým prázdninovým dobrodružstvím.

## MOJE ENERGETICKÁ NÁDRŽ

Rezerva

Plná

### CO MI BERE SÍLU (DÍRY V KRUHU):



- Příliš mnoho úkolů
- Brzké vstávání
- Hraní s kamarády
- .....
- .....
- .....

### CO MĚ DNES VYBROJILO NA LÉTO?

Jeden vtip nebo dobrý moment:

.....

.....

.....

„Velké dobrodružství začíná malým úsměvem a hlubokým nádechem.“

### MOJE „NE“ PRO TENTO TÝDEN (VELKÝ BALVAN):

- Odkládání uklízení pokoje
- Ponocování u her
- Přílišné obavy z písemky

Komu dalšímu řeknu NE, abych se cítil/a volně?

.....

.....

.....

### ODMĚNA PŘED PRÁZDNINAMI:

První věc, kterou udělám jen pro čistou radost:

.....

.....

.....

METODICKÁ KAVÁRNA



jules a jim  
NA JEDNÉ LODI