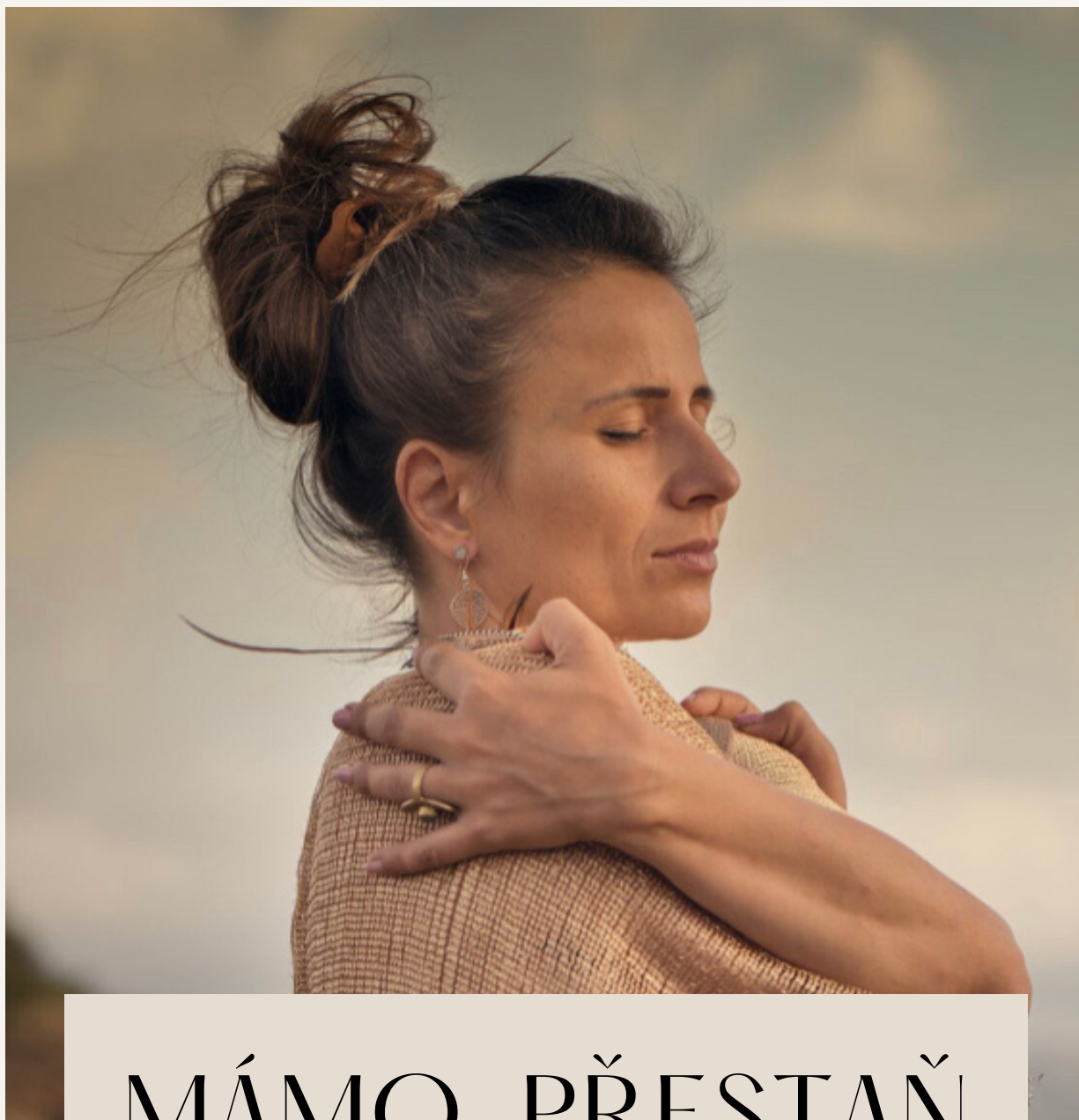




MÁMO, PŘESTAŇ KŘÍČET O POMOC!

Před emocí: Jak předcházet
emočním výbuchům

DEN 2

JAKÉ DÍTĚ VEDLE SEBE CHCI:

JAKÉ HODNOTY MU CHCI PŘEDÁVAT:

MŮŽE ODEMĚ TYTO HODNOTY OKOUKAT, ŽIJU JE SAMA:

DEN 2

CO ZPŮSOBUJE MOJE NAPĚTÍ:

CO ZPŮSOBUJE MOJI FRUSTRACI:

CO ZPŮSOBUJE MŮJ VZTEK:

CO JE HLAVNÍ SPOUŠTEČ MÉHO KŘIKU:

DEN 2

CO JSEM DĚLALA PŘED DÍTĚTEM:

JAK BYCH SE CÍTLA, KDYBYCH SI DOVOLILA VÍCE ČASU NA SEBE:

JAK BY SE MÁ SPOKOJENOST PROJEKTOVALA V MÉ RODINĚ:

DEN 2

CO VŠECHNO V MÉM DNI MÁ PŘEDNOST PŘED TÍM, ŽE
SI DOVOLÍM DAT ČAS A PÉČI SAMA SOBĚ:

CO PRÁVĚ TED POTŘEBUJI:

AHA MOMENTY A DOJMY Z DNEŠNÍHO DNE: