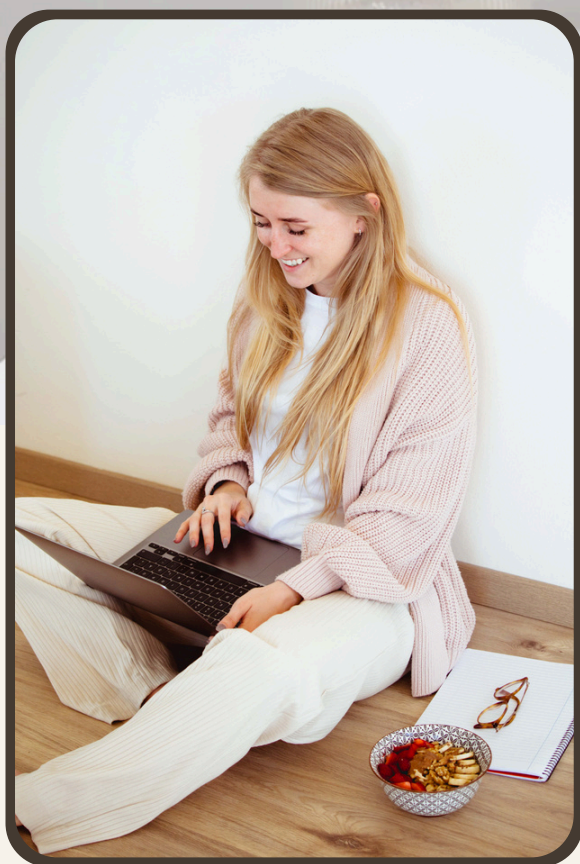


SI VÝNIMOČNÁ SEBAVEDOMÉ DIEVČA SEBAVEDOMÁ ŽENA



krok za krokom k zdravému
sebavedomiu, sebapoznaniu a
emocionálnej pohode

OBČIANSKÉ ZDRUŽENIE

DIGITÁLNA BROŽÚRA (pre dievčatá 12—18 rokov)

Táto brožúra vznikla s cieľom pomôcť dievčatám porozumieť sebe, svojim pocitom a svetu okolo nich.

Nájdeš v nej jednoduché tipy, cvičenia a informácie, ktoré ti pomôžu rásť, cítiť sa istejšie a budovať zdravé sebavedomie.



ČO JE SEBAVEDOMIE

- Sebavedomie je to, ako vnímaš samu seba.
- Týka sa tvojich schopností, rozhodnutí, toho, či si dovolíš veriť sebe.
- Zdravé sebavedomie znamená vedieť, že som dosť, aj keď nie som dokonalá.

Mini cvičenie:

Napíš 5 vecí, v ktorých si dobrá.

Napíš 3 veci, ktoré na sebe máš rada.



EMÓCIE — AKO IM ROZUMIEŤ

Každá emócia má svoj dôvod. Nie sú dobré ani zlé — sú užitočné.

1.

Najčastejšie emócie:

- hnev
- úzkosť
- neistota
- hanba
- radosť
- nadšenie

2.

Ako pracovať s emóciami:

1. Pomenuj, čo cítiš.
2. Zastav sa a nadýchni sa.
3. Spýtaj sa: Prečo to cítim?
4. Vyber si reakciu.

“Najväčšia sila dievčaťa je v tom, ako o sebe premýšľa...”

Mini cvičenie:

Napíš 5 vecí, v ktorých si dobrá.

Napíš 3 veci, ktoré na sebe máš rada.



neporovnávaj sa!

Sociálne siete môžu spôsobovať, že sa porovnávaš s inými dievčatami – s ich výzorom, životom, úspechmi alebo dokonalými fotkami.

Pravda je, že väčšina z toho nie je skutočná.

Je to len „najlepšia verzia“ momentu, ktorý niekto dovolil svetu vidieť.

Porovnávanie vždy berie energiu.

Nie si menej len preto, že niekto iný vyzerá „viac“.

TLAK OKOLIA A POROVNÁVANIE

Ako znížovať tlak okolia:

- obmedz scrollovanie
- sleduj účty, ktoré ti pomáhajú, nie ubližujú
- pripomeň si, že online svet nie je realita

Mini úloha:

Napíš 3 účty, ktoré ti robia dobre.

A 3, ktoré môžeš prestať sledovať.

VZŤAHY A KOMUNIKÁCIA

1. Zdravé vzťahy stoja na rešpekte a úprimnosti.
Ľudia, ktorí ťa majú radi, neponižujú tvoje pocity ani hranice.
Vzťah má byť priestor, kde sa cítiš prijatá, nie súdená.
2. Hranice sú dôležité a máš právo ich mať.
Hranica znamená povedať, čo je ti a čo nie je príjemné.
Keď svoje hranice chrániš, chrániš aj svoje sebavedomie.
3. „Nie“ je úplná veta.
Môžeš povedať: „Teraz sa na to necítim“, alebo „Toto mi nie je príjemné“.
Ak ťa má niekto rád, bude tvoje „nie“ rešpektovať, nie spochybňovať.



Mini úloha:

Napíš jednu situáciu, kde si mala povedať nie – a dnes by si to už zvládla.

„Možno ešte nevieš, v čom si dobrá — ale niekde v tebe to už existuje.“

TVOJE SILNÉ STRÁNKY

Ako nájsť svoje silné stránky



1. Spýtaj sa ľudí, ktorí ťa majú radi.

Niekedy si svoje silné stránky neuvedomujeme, kým nám ich nepomenuje niekto, kto nás pozná.

Rodičia, kamaráti alebo učitelia často vidia to, čo my prehliadame.

2. Sleduj, pri čom zabúdaš na čas.

To, čo ťa baví a vtiahne, nebýva náhoda – často je to tvoja prirodzená sila.

Keď robíš niečo, pri čom „plynie čas“, môže to byť tvoj talent.

3. Všímaj si, čo ti ide ľahko.

Silná stránka je niečo, čo dokážeš bez veľkého úsilia, aj keď to iným môže pripadať náročné.

To, čo robíš „len tak“, je často presne to, v čom vynikáš.

Mini cvičenie:

Napiš 5 svojich talentov – aj malých.

Ďakujem, že si tu so mnou.

Verím, že každé dievča má v sebe silu rásť, objavovať svoje schopnosti a cítiť sa hodnotne.

Ak si z tejto brožúry odnesieš čo i len jednu myšlienku, ktorá ti pomôže byť o kúsok láskavejšia k sebe, splnila svoj účel.

Pamätaj:

Nemusíš byť dokonalá, aby si bola dosť.

Staraj sa o seba tak, ako by si sa starala o niekoho, koho miluješ.



Ďakujem

Si dosť. Si schopná. Si hodná
rešpektu.

Všetko, čo potrebuješ k zdravému
sebavedomiu, už máš v sebe.
Táto brožúra je len malý nástroj,
ktorý ti pomôže to objaviť.



projektsebavedome@gmail.com

www.projektsebavedome.sk

[@sebavedoma_zena](https://www.instagram.com/sebavedoma_zena)

MÔJ DENNÝ PREHLAD EMÓCIÍ

DÁTUM _____

PONDELOK

UTOROK

STREDA

ŠTVRTOK

PIATOK

SOBOTA

NEDELA

OTÁZKY

AKÚ EMÓCIU CÍTIM NAJVIAC?

KEDY SA OBJAVILA?

ČO JU SPUSTILO?

AKO SOM NA ŇU REAGOVALA?

**ČO BY SOM CHCELA NABUDÚCE
UROBIŤ INAK?**

„Na konci týždňa si
prejdi svoje zápisy a
všimni si, čo sa
opakovalo. Tento
prehľad ti pomôže lepšie
porozumieť svojim
emóciám a reagovať na
ne vedomejšie.“

NOTES

MOJE SILNÉ STRÁNKY

01.

ČO MI IDE DOBRE

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 6.
- 7.

02.

SITUÁCIE, KTORÉ SOM V MINULOSTI ZVLÁDLA

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.

03.

NA ČO SOM DNES HRDÁ

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.

04.

ČO BY SOM UROBILA INAK

05.

POZNÁMKY

MOJE HRANICE

01 | *čo mi je príjemné*

02 | *čo mi nie je príjemné*

03 | *ako poviem NIE*

04 | *moja sľubovaná hranica pre seba*

05 | *poznámky*

MOJE CIELE

KRÁTKODOBÉ CIELE

01.

DLHODOBÉ CIELE

02.

ČO PRE TO POTREBUJEM UROBIŤ

03.

POZNÁMKY

MOJI ĽUDIA kto ma podporuje

