

SEZNAM HODNOT K AKTIVITĚ DOPIS MÉMU BUDOUCÍMU JÁ

Hodnota	Co to znamená v praxi? (Jaký/á chci být)
1. Být svůj	Nesnažím se jen zapadnout, ale jednám podle toho, co si skutečně myslím a co je pro mě důležité.
2. Brát věci, jak jsou	Neztrácím sílu bojem proti věcem, které nemůžu změnit, a raději se soustředím na to, co s tím udělám já.
3. Odvaha	Udělám to, co považuji za správné, i když u toho cítím strach, stud nebo trému.
4. Partáctví	Jsem tu pro své kamarády a budu vztahy, kde si můžeme věřit a na nic si nehrát.
5. Férovost	Jednám s ostatními narovinu a zastávám se toho, co je správné.
6. Laskavost k sobě	Nejsem na sebe přehnaně přísná/ý ve chvílích, kdy se mi nedaří nebo udělám chybu.
7. Zkoušení nového	Nebojím se vystoupit z komfortní zóny a zkouším nové věci nebo způsoby řešení.
8. Vědět, co se děje	Nenechám se úplně pohltit mobilem, ale vnímám, co prožívám a co se děje právě teď.
9. Pomoc druhým	Udělám občas něco pro ostatní jen tak, protože to dává smysl a pomáhá to.
10. Tvořivost	Hledám vlastní a originální způsoby, jak věci dělat, psát nebo řešit úkoly.
11. Nevzdávat to	Zůstávám u věcí, které jsou pro mě důležité, i když jsou zrovna těžké nebo mě nebaví.
12. Zvědavost	Chci vědět víc o světě a lidech kolem sebe, místo abych všechno hned odsoudil/a.
13. Upřímnost	Nelžu sobě ani ostatním, i když by to v tu chvíli bylo mnohem jednodušší.
14. Hravost a humor	Umím si udělat legraci i sám ze sebe a hledám v životě momenty, které mě pobaví.
15. Vlastní svoboda	Rozhoduji se sám/sama za sebe podle svých hodnot, ne jen podle toho, co říká okolí.
16. Vděčnost	Všímám si i malých dobrých věcí, které se mi za den staly, i když se mi zrovna nedaří.
17. Spolehlivost	Plním to, na čem jsme se domluvili, aby se na mě ostatní mohli spolehnout.
18. Pochopení	Zkouším se vžít do situace druhých (empatie) dřív, než je začnu soudit.
19. Péče o tělo	Dopřeji si spánek, jídlo a pohyb, protože vím, že pak moje tělo i nálada fungují lépe.
20. Hledání smyslu	Přemýšlím o tom, co je pro mě v životě skutečně důležité a jaké místo ve světě chci mít.



Týden
pro wellbeing
ve škole