

Nemáš to ve svých rukách? Nech to letět!

Často se trápíme věcmi, které nemůžeme
ovlivnit a jsou mimo naši kontrolu.

Někdy je prospěšnější tyto věci
pustit. Berou nám příliš mnoho
energie a zbytečně se jimi trápíme.

Co si
myslím

Říct si
o pomoc

Pečovat
o sebe

Jaké bude
počasí

Co říkají
ostatní

Minulé
chyby

Pojďme věnovat naši pozornost
a energii tomu, co můžeme změnit,
s čím můžeme něco udělat,
co můžeme ovlivnit.



Jak na to?

Na straně 3 máš předlohu.
Dopiš si do ní, které věci necháš
letět a které jsou v tvých rukách.



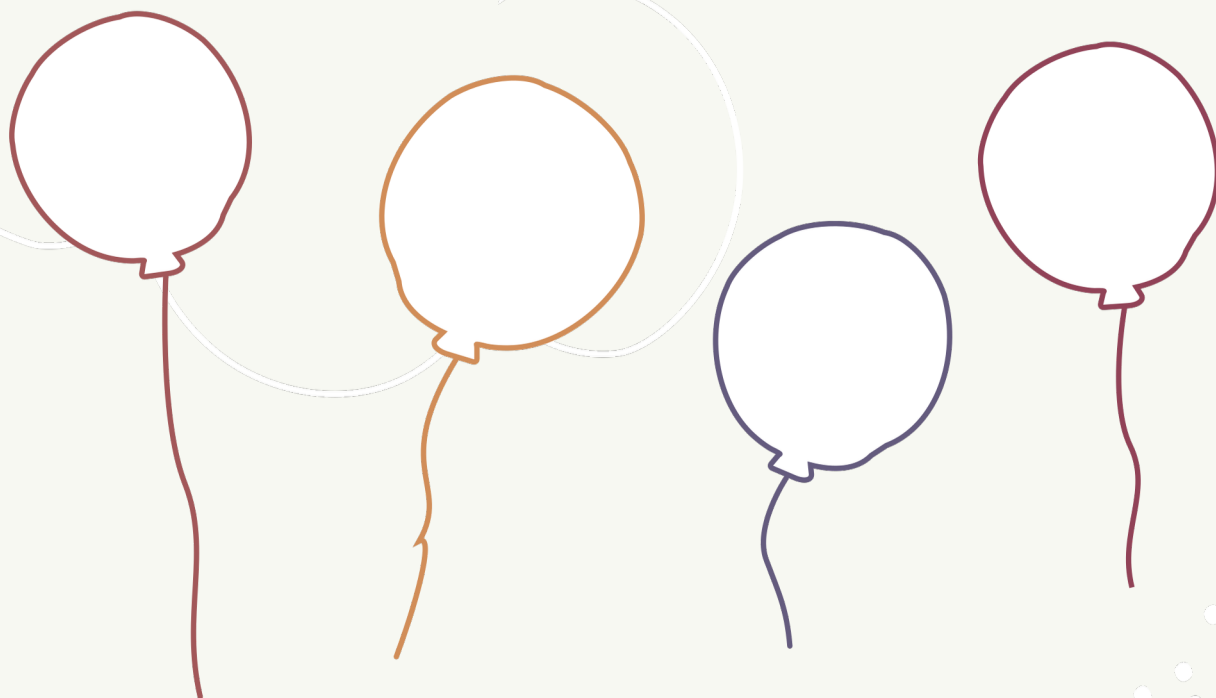
Předlohu si můžeš dozdobit
nebo doplnit o další balónky
podle své potřeby a fantazie.



Z balónků na straně 4 můžeš vytvořit vlastní
originální koláž.
Balónky můžeš také sám/sama namalovat nebo
vytisknout na barevný papír



Co nemám ve svých rukách, to nechám letět!



Co můžu ovlivnit, pevně držím!



