

# Nemáš to ve svých rukách? Nech to letět!

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

Někdy je prospěšnější tyhle 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.



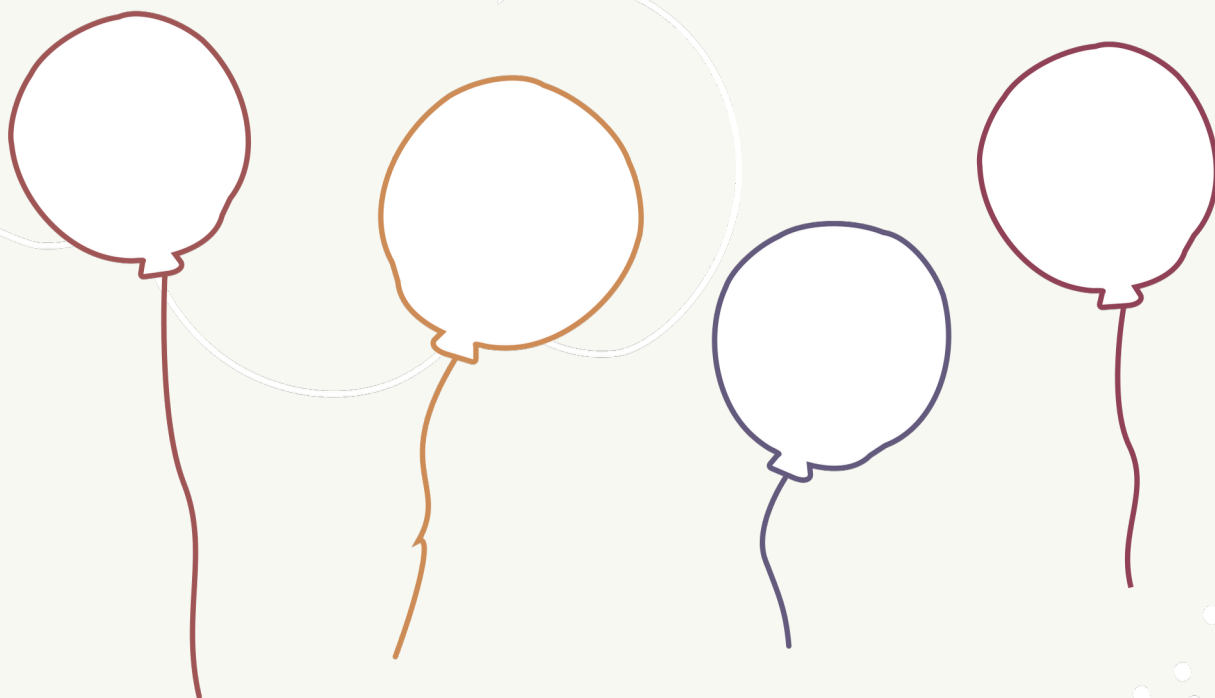
Předlohu si můžeš dozdobit  
nebo doplnit o další balónky  
podle své potřeby a fantazie.



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!**



