

## STRANY KNIHY, KTERÉ SE MOHOU HODIT UŽ TĚD':

STR. 58-60 - Můj příběh

STR. 61-62 - Na koho se obrátit

STR. 64-70 - Místo pro tvé poznámky

STR. 72-74 - Stránky pomoci, něco o šikaně, sebepoškozování atd.

**K**do OPRAVDU jsi?

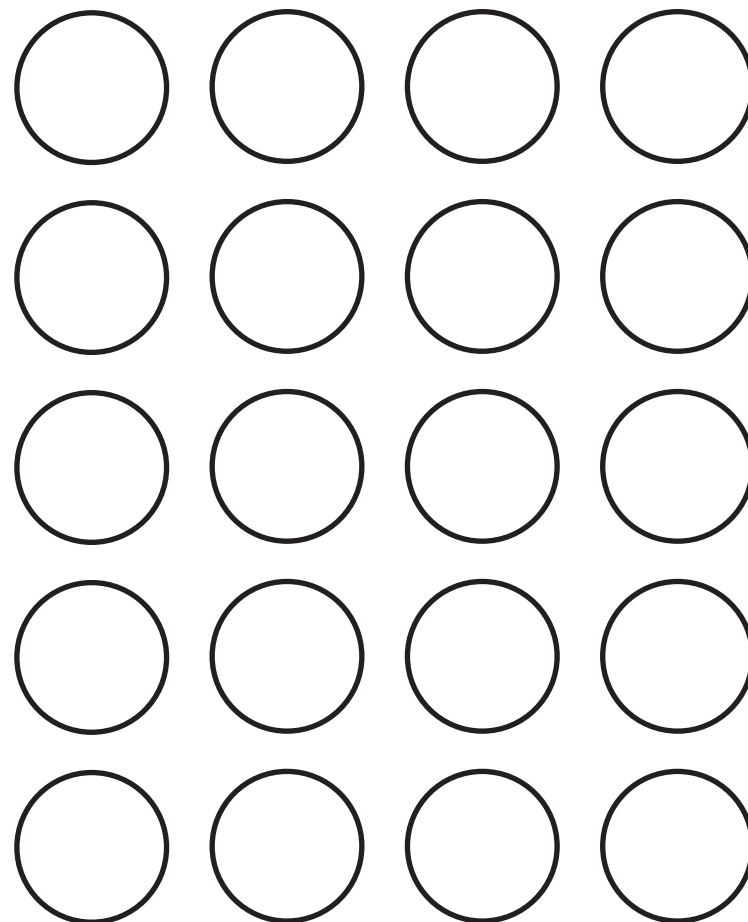
.....

**N**apiš něco o sobě?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Pravidla, která se snaž dodržet:

- Buď sám sebou
- Poslouchej sám sebe
- Buď to prostě ty



Zkus si během 20 dní zaznamenávat svou náladu, nakreslit tvář do těchto kruhů a sleduj, jestli se ti nálada mění, nemění nebo co se s ní vlastně děje, protože to je moc důležité.  
Zkus s tím pracovat.