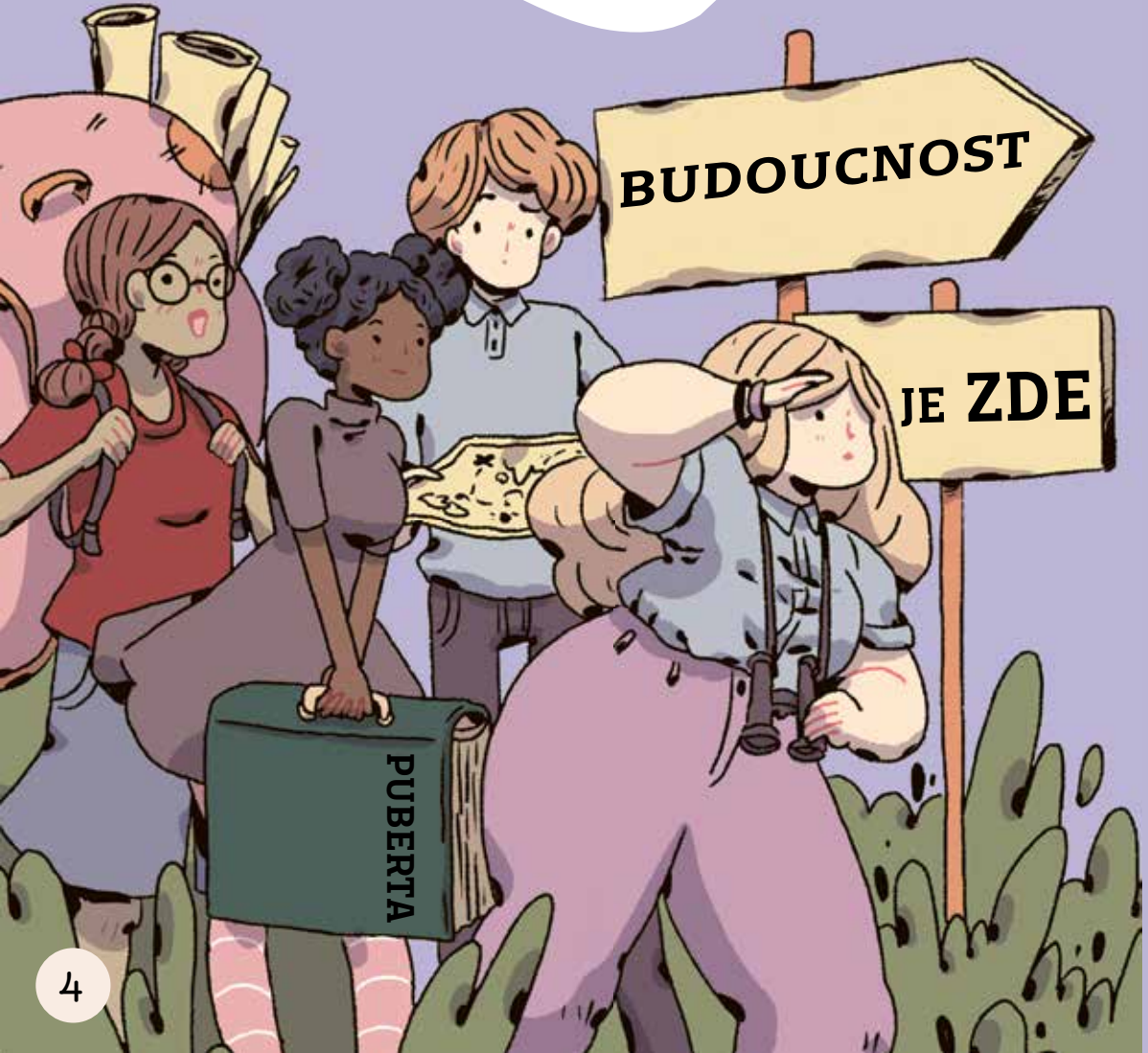




NEŽ ZAČNEŠ ČÍST



BUDOUNCNOST

JE ZDE

PUBERTA



Tato kniha je určena právě tobě – hlavně teď, když je ti mezi **10 a 13 lety**. Má ti být společníkem na cestě pubertou, což je období plné změn, které každý prožívá jinak a vlastním tempem. Bude se měnit tvoje tělo i tvoje myšlenky, pocity a vztahy s lidmi kolem tebe. Někdy se říká, že puberta a dospívání (ano, je mezi nimi rozdíl – ale o tom si ještě povíme) je „náročné“ období, kdy se z dětí stávají úplně „nemožní“ nebo „tvrdohlaví“ jedinci. Možná si nebudeš rozumět s lidmi, kteří jsou ti blízcí, a může být těžké najít společnou řeč i s těmi, které máš rád/a. Někteří dospělí dokonce tvrdí, že by tohle období mělo co nejrychleji skončit. Jenže takové řeči vůbec nepomáhají pochopit, co se během téhle neuvěřitelné proměny vlastně děje – ani mladým lidem, jako jsi ty, ani dospělým, kterým na tobě záleží. Tvoje **tělo totiž právě odvádí obrovský kus práce** – orgány a tělesné systémy se začínají specializovat, vznikají nové funkce, propojení, myšlenky a procesy, které tě budou provázet po celý zbytek života. Věříme, že informace osvobozují – protože když něčemu rozumíš, můžeš to lépe zvládat. A přesně toho bychom chtěli dosáhnout.

MŮŽEŠ PŘI TOM
ZAŽÍVAT RŮZNÉ
POCITY – A ÚPLNĚ
VŠECHNY JSOU
V POŘÁDKU.

Budeme si povídat o **těle, emocích, myšlenkách, souhlasu, vztazích** i o tom, jak vnímáme sami sebe ve světě kolem nás. **Čeká nás společná cesta** jedním z nejdůležitějších období života.

NA STRÁNKÁCH TÉHLE KNIHY
MOŽNÁ NAJDEŠ VĚCI, KTERÉ PŘÁVĚ
PROŽÍVÁŠ, A POCHOPÍŠ, PROČ SE
DĚJÍ. NEBO TI KNIHA POMŮŽE SE
NA NĚ PŘEDEM PŘIPRAVIT – ABY TĚ
NEPŘEKVAPILY NEBO NEVYDĚSILY, AŽ
JEDNOU PŘIJDOU.