

Průvodce
pedagoga
vnitřním
klidem

Modul 2

VÝZVA

4. 4. - 15. 4. 2024

Modul 2

NAŠE STRACHY

STRACH BÝT VIDĚT

NATÁČENÍ ŽIVÉHO VIDEO DO FB SKUPINY

- ➡ **každý den natočit video / stačí 2 minuty**
a mluvit o sobě
- ➡ **12 dnů / lze vynechat víkendy nebo jakékoli jiné 4 dny**
celkem tedy 8 videí
- ➡ **natačíte přímo do skupiny “živě”**
- ➡ **stačí krátce, ale jde o tu odvahu**
- ➡ **neřešíme co říkáte, nehodnotíme**
- ➡ **jde o to, natočit cokoli na živo**
- ➡ **můžete si před tím zaťukat - strach se uvolní**
- ➡ **ťukat můžete i během natáčení**

- **mluvte o sobě**
- **cokoli, ale ideálně každý den**
- **kde jsem**
- **co zrovna dělám**
- **koho jsem dnes učila**
- **co je kolem mě**
- **z čeho mám strach**
- **co mi teď přichází, když jsem konečně**
zmáčkla ten čudlík

Průvodce pedagoga vnitřním klidem

Modul 2

VÝZVA

4. 4. - 15. 4. 2024

Modul 2

NAŠE STRACHY

NÁVOD

