



Průvodce
pedagoga
vnitřním
klidem



Modul 5

VÝZVA 1

15. 5. - 27. 5. 2024



Modul 5

NAŠE ŽIVOTNÍ
ROVNOVÁHA

MYŠLENKY K PROKRASTINACI

NATÁČENÍ VIDEO NEBO PSANÁ FORMA DO FB SKUPINY

- **Zamyslete, které věci v životě nejvíce odkládáte a proč.**
 - **Zaťukejte si na prokrastinaci a запиšte si, co vám chodí za myšlenky.**
 - **Co vás brzdí, když máte udělat nějaký důležitý, ale nepříjemný úkol?**
-
- **do pondělí 27. 5. do 19 hod. výzva 1 modulu 5**
 - **napište odpovědi a své myšlenky pod daný příspěvek v modulu 5**
 - **nebo nahrajte video**



Průvodce
pedagoga
vnitřním
klidem

Modul 5

VÝZVA 2

15. 5. - 27. 5. 2024

Modul 5

NAŠE ŽIVOTNÍ
ROVNOVÁHA

ODPOČINEK

NATÁČENÍ VIDEO NEBO PSANÁ FORMA DO FB SKUPINY

- **Jakým způsobem odpočíváte?**
- **Hlídáte si čas sami pro sebe?**
- **do pondělí 27. 5. do 19 hod. výzva 2 modulu 5**
- **napište odpovědi a své myšlenky pod daný příspěvek v modulu 5**
- **nebo nahrajte video**

Průvodce
pedagoga
vnitřním
klidem

Modul 5

VÝZVA 3

15. 5. - 27. 5. 2024

Modul 5

NAŠE ŽIVOTNÍ
ROVNOVÁHA

NEUMÍM ŘÍCT NE

NATÁČENÍ VIDEO NEBO PSANÁ FORMA DO FB SKUPINY

- **Děláte někdy věci, které dělat nechcete?**
 - **Zaťukejte si na téma “Neumím říct NE”
a zapište si vaše myšlenky.**
 - **Co by se stalo, kdyby jste NE řekli?**
-
- **do pondělí 27. 5. do 19 hod. výzva 3 modulu 5**
 - **napište odpovědi a své myšlenky pod daný příspěvek
v modulu 5**
 - **nebo nahrajte video**



Průvodce
pedagoga
vnitřním
klidem



Modul 5

VÝZVA 4

15. 5. - 27. 5. 2024



Modul 5

**NAŠE ŽIVOTNÍ
ROVNOVÁHA**

MYŠLENKY K MODULU 5

NATÁČENÍ VIDEO NEBO PSANÁ FORMA DO FB SKUPINY

- **Co jste si uvědomili během pátého modulu?**
 - **Jaké myšlenky vás napadají v tomto tématu?**
 - **Co chcete změnit?**
-
- **do pondělí 27. 5. do 19 hod. výzva 4 modulu 5**
 - **nahrajte video / můžete i každý den**