** Průvodce pedagoga vnitřním klidem / léto 2024**

**5/ NASTAVENÍ MYSLI**

**Pracovní sešit**

Na každou z otázek si udělejte čas a klid. Nemusíte si vypracovat všechny otázky najednou. Klidně jen jednu a nechejte si na ni třeba i několik dní, pokud potřebujete, kdy o tom popřemýšlíte. Pak se teprve vrhněte na další.

Během přemýšlení si můžete ťukat EFT metodou – ať už jen karate bod nebo celé kolečko bodů. Můžete si přitom své myšlenky říkat nahlas, jako byste je říkali kamarádce u kafe. A pak si ty důležité zapsat na papír.

Nebo si pusťte nějakou pro vás uklidňující hudbu.

Můžete mi pak napsat do FB skupiny, co vám přicházelo za myšlenky a co jsou vaše sebe limitující přesvědčení při komunikaci se svým okolím a žáky.

Pokud byste měli jakékoli dotazy, nebojte se mi napsat na e-mail.

****1/ Jak to máte v nastavení mysli vy?

Jste spíše optimisté nebo pesimisté?

2/ Máte spíše fixní nebo růstové nastavení mysli?

****3/ Píšete si každý den, co se vám podařilo a za co jste vděční?

Uvědomujete si to rychle nebo musíte dlouho přemýšlet?

4/ Přijímáte rádi životní výzvy?

5/ Jak vnímáte zpětnou vazbu?