

# Moje cesta z obavy k řešení

Vezmi tužku a najdi si klidné místo. Zamysli se nad obavou nebo strachem. Trápí tě teď něco nebo se něčeho bojíš? Vyber jednu věc a napiš ji do domečku s nápisem „obavy“. Do druhého domečku napiš, co by ti pomohlo. Do třetího domečku napiš řešení.

## PŘÍKLAD:

1. Bojím se jít na nový kroužek.  
Nechci tam být sám.
2. Pomohlo by mi, kdyby tam šel někdo se mnou.
3. Přál bych si, aby šla se mnou máma.

