

Detská kniha na získanie sebavedomia, vnútornej sily a pozornosti

Pretože myslíš pozitívne



Alma Gross

Pretože myslíš
pozitívne

Pretože myslíš pozitívne



Alma Gross

TATRAN

Z nemeckého originálu Alma Gross:
Positive Gedanken pflanzen – Der Zauber der Affirmation für Kinder:
Kinderbuch für mehr Selbstvertrauen, innere Stärke und Achtsamkeit,
ktorý vyšiel vo vydavateľstve Alma Gross, Eisenach 2023,
preložila Eva Mládeková.
Vyšlo vo Vydavateľstve TATRAN, Bratislava 2024 ako 5493. publikácia.
Vydanie I.

Knižnú väzbu podľa pôvodného návrhu spracoval AldoDesign.

Zodpovedná redaktorka Eva Melichárková

Jazykové redaktorky Kristína Němcová, Zuzana Šulajová

Technický redaktor Peter Zentko

Sadzba AldoDesign, Bratislava

Vytlačil FINIDR, s.r.o., Český Těšín.

www.slovtatran.sk

:: knihy pre **hodnotnejší** život

All rights reserved.

Copyright © 2022 Alma Gross

Translation © Eva Mládeková 2024

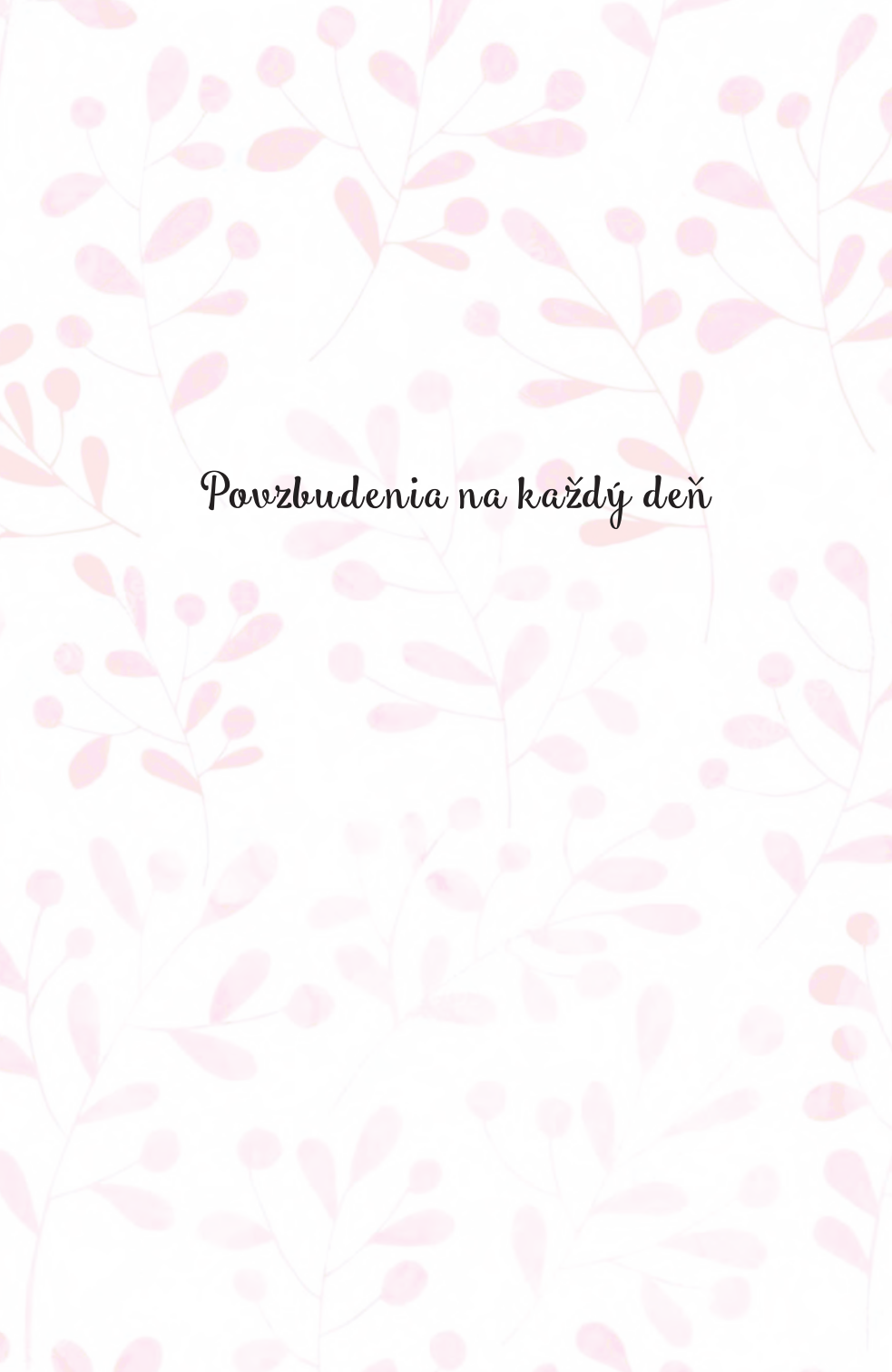
Slovak edition © Vydavateľstvo TATRAN 2024

ISBN 978-80-222-1598-5

Obsah

Som úžasný svojím jedinečným spôsobom	9
Počúvam svoj vnútorný hlas	12
Rada pomáham	15
Som trpezlivá	17
Neprestajne objavujem v sebe nové silné stránky	19
Smiem povedať „Nie“	22
Smiem povedať „Áno“	24
Dokážem všetko	26
Som silná	30
Majú ma radi	32
Som pekný, aký som	35
Som odvážny	39
Som dôležitý	42
Ochraňujú ma	46
Nemusím sa s nikým porovnávať	48

Som šťastný	52
Smiem prejsť svoje pocity	54
Som úžasná	58
Mám sa rada	60
Som inteligentný	63
Tešia ma výzvy	65
Smiem mať vlastný názor	67
Som cenný človek	70
Je pekné, že som citlivý	72
Užívam si život	74
Som pokojný a vyrovnaný	79
Som na seba hrdý	82
Rada sa učím	84
Som vďačná	88
Vážim si sám seba	91

The background of the entire page is a repeating pattern of delicate, light pink branches. These branches are adorned with small, teardrop-shaped leaves and tiny circular buds, creating a soft and elegant floral design.

Povzbudenie na každý deň

Som úžasný svojím jedinečným spôsobom

Si fantastické dieťa. Meníš svet na lepšie miesto
pre všetkých naokolo, ktorým robíš radosť. Je
to priam zázrak, keď hovoríš, spievaš, tancuješ,



hráš na hudobný nástroj alebo niečo maľuješ. Máme radi tvoj smiech a rozprávanie príbehov. Celá rodina a priatelia sú šťastní, že si na svete.

Nikto nie je taký, ako si ty. Si jedinečný. Máme ťa radi a je veľkolepé, že si tu s nami!

Vždy na to myslí, a predovšetkým vtedy, keď sa necítiš práve najlepšie: Si super taký, aký si!

Pomôže ti, keď si túto vetu nielen predstavíš, ale ju aj nahlas vyslovíš. Spočiatku ti to možno bude pripadať zvláštne, ale časom sa táto veta stane pre teba samozrejmosťou a nezabudneš ju.

Úspešní herci, speváci a športovci si pred dôležitými vystúpeniami dodávajú odvahu tak, že nahlas si povedia niečo povzbudzujúce. Aj ty sa vzchop, nadýchni sa a presvedčivo si povedz: „Som úžasný svojím jedinečným spôsobom.“

Nie je to dobrý pocit, keď sám seba takto milo povzbudíš? V nasledujúcich dňoch a týždňoch sa naučíš ešte omnoho viac príjemných povzbudzujúcich viet. Majú ti pripomenúť, aký si úžasný, a pomôcť ti pri tom, aby si sa k sebe správal milo.

Časom si zvykneš na to, aby si tieto milé slová vyslovoval nahlas. Keď ťa niektorá z viet obzvlášť povzbudí, môžeš si ju aj zapísať. Kedykoľvek ti padne zadobre vypočuť si niečo milé, môžeš si to povedať sám sebe.



Počúvam svoj vnútorný hlas

Lenka je milé dievča. Hovoria jej to mnohí a ona si to tiež myslí. Vždy je voči iným ľuďom priateľská a ochotne im pomáha.

Dnes ide nakupovať s mamičkou. Mama poprosí Lenku, aby jej priniesla ešte jednu fľašku mlieka.



Lenka vie, v ktorom regáli je mlieko uložené. Rýchlo poň zabehne. Potom sa má s mamičkou znovu stretnúť v oddelení syrov.

Len čo vybrala fľašku, začula hlas.

„Dobrý deň, slečna!“ Vedľa nej stojí muž. Je o niečo starší ako otecko. Muž sa na Lenku usmeje, ale ona zacíti zvláštny pocit v bruchu.

„Čo tu robíš takto sama?“ opýta sa muž.

Lenka vie, že nemá hovoriť s cudzími ľuďmi. Nie je si však istá, či tohto muža odniekiaľ nepozná. Necíti sa príjemne a nechce sa s ním zhovárať.

Mužovi neodpovie a rýchlo uteká aj s mliekom za mamičkou.

Ešte cestou k mamičke ju prepadne nepríjemný pocit. Možno to bolo z jej strany veľmi nezdvorilé, že od muža jednoducho utiekla, pomyslí si.

Pevne objíma mamičku a porozpráva jej, čo sa jej práve prihodilo.

Mama sa pozrie na Lenku a usmeje sa: „To si urobila veľmi dobre, zlatko,“ pochváli ju.

„Slušnosť nie je v tomto prípade to najdôležitejšie. Mala si zvláštny pocit v bruchu. To znamená, že sa ozval tvoj vnútorný hlas. Ten muž nemohol očakávať, že sa s ním budeš zhovárať len preto, lebo mal chuť na rozhovor. Musela si sa rozhodnúť, či budeš ignorovať cudzieho muža, alebo svoj pocit. A rozhodla si sa veľmi správne, keď si počúvla svoj vnútorný hlas!“

Už sa ti niekedy stalo, že si si nevšímala svoj pocit v bruchu? Aby si sa vždy riadila svojím vnútorným pocitom, hlasno si zopakuj túto vetu: „Budem počúvať svoj vnútorný hlas!“



Rada pomáham

Poznáš ten radostný pocit, keď niekomu pomôžeš alebo ho potešíš?

Možno si niekedy pomáhala babičke s pečením, vysvetlila domáce úlohy kamarátke, odniesla tašku učiteľke alebo hodila pouličnému hudobníkovi pár drobných do klobúka.



Títo ľudia ti ešte nestihli poďakovať, a ty už vieš, že si urobila niečo dobré. Tiež pociťuješ vďačnosť, keď ti iní pomôžu. Ale niekedy prežívaš omnoho krajší pocit, keď urobíš radosť iným. Kedy si naposledy vykonala niečo dobré pre druhého? Pokús sa pri svojom nasledujúcom dobrom čine ponoriť do svojho vnútra a precítiť, aké pekné je pomáhať iným.

Aby si nezabudla na príjemný pocit, keď pomáhaš, vyslov nahlas túto vetu: „Pomáham rada.“

