**1.Pracovný list: Vzťahuje sa na mňa toto tvrdenie?**

1. Mám sa rád.
2. Bojím sa, že ma ľudia urazia, ublížia mi.
3. Možno mi dôverovať.
4. Zvyčajne hovorím pravdu.
5. Bojím sa budúcnosti.
6. Nemám sa rád.
7. Často nasledujem, napodobňujem druhých.
8. Neraz márnim čas.
9. Využívam svoje schopnosti.
10. Rozmýšľam o sebe, pozorujem sa.
11. Poznám svoje city.
12. Nechápem sa.
13. Rozumne využívam čas.
14. Často si neviem poradiť.
15. Nevydržím vytrvalo pracovať.
16. Dôverujem si.
17. Mám radosť zo stretnutia s ľudmi.
18. Často nehovorím pravdu.
19. Radšej by som bol iného pohlavia, ako som.
20. Chýba mi odvaha do života.
21. Nemám rád, keď sú okolo mňa ľudia.
22. Nevyužívam svoje schopnosti.
23. Nechcel by som byť iného pohlavia, ako som.
24. Často postupujem nesprávne
25. Ľudia sa pri mne cítia dobre.
26. Nezaujímajú ma záležitosti, problémy iných.
27. Rád pracujem.
28. Mám rád prírodu.
29. Nerád pracujem.
30. Kontrolujem sa.
31. Teším sa zo života.
32. Nerád som sám.

**Aktivita 2:**

Mám sa rád / a, pretože...

Mám sa rád aj napriek tomu, že...

Áno, mám sa rád aj keď občas...

Prepáčim si...

Môžem na sebe zmeniť...

Zmením to! Začnem hneď tým, že...

Mám sa rád, aj keď nemôžem zmeniť to, že...

Mám rád seba takého, aký som. Stávam sa zo dňa na deň lepší, lebo...

**Vyhodnotenie:** Ako sa vám páčila aktivita?

Ako ste sa cítili?

S ktorými vetami ste mali najväčšie problémy?

Čo nové ste sa dozvedeli?

Čo vás prekvapilo alebo zaujalo?