

Vzkazy pro sebe



SO
FA



**Moje
hranice jsou
důležité.**

**Dělám to
nejlépe,
jak dnes
dovedu.**

**Je v pořádku
říct si
o pomoc.**

**Dokážu
úžasné
věci.**

**Můžu
říct
ne.**

**Na mých
pocitech
záleží.**

**Je v pohodě
začít znovu
od začátku.**

**Jsem
pro druhé
důležitý/á.**

**Dokážu
čelit strachu.**

**Znám
své
silné
stránky.**