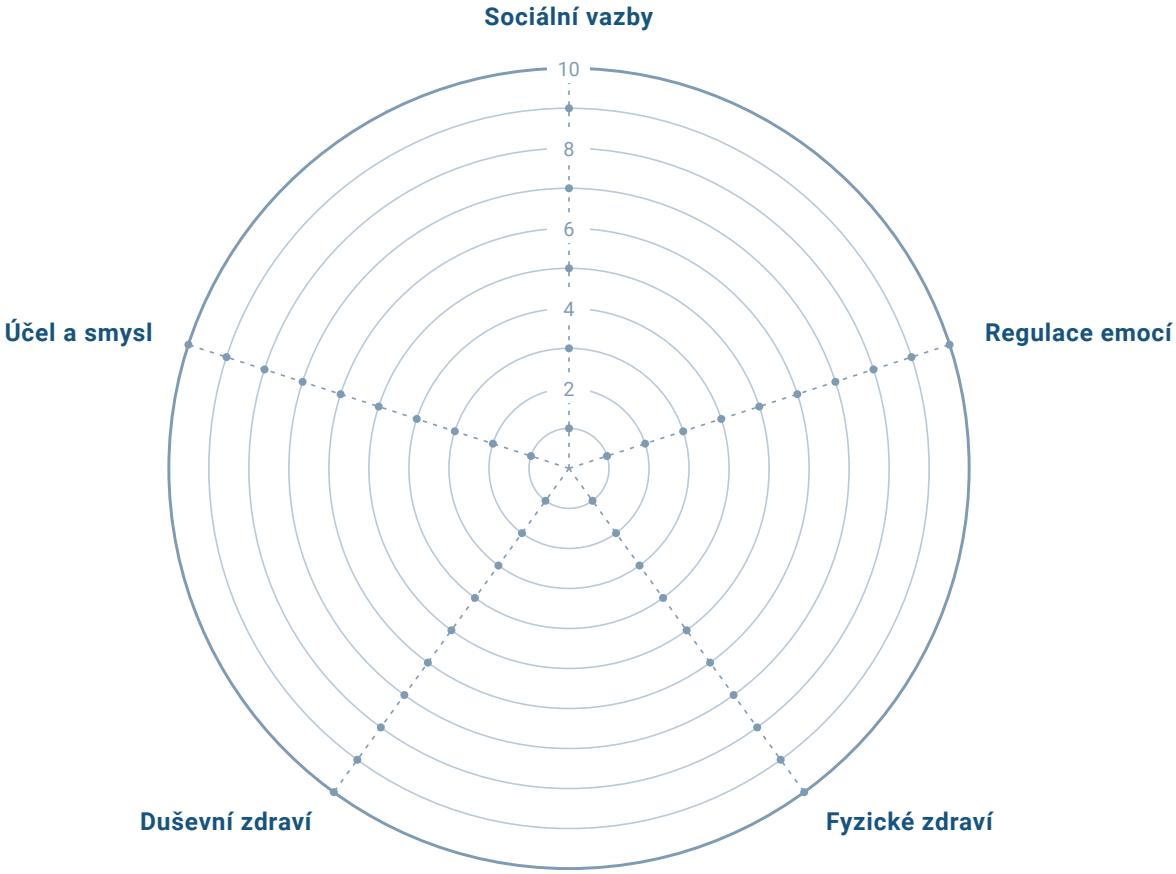
Kruh odolnosti

Kruh je rozdělený na pět částí, jednu pro každou oblast. Na každé ose označte, jak vám to dnes jde, na škále od 1 do 10. Označené body pak spojte čarou a vznikne váš kruh dovedností. Neexistuje správný ani špatný výsledek, jde o to uvědomit si, kde právě teď stojíte.

1 = zatím to neznám nebo nepoužívám	**5 =** někdy to dokážu	**10 =** dokážu to s jistotou i doopravdy



Co která oblast znamená

Sociální vazby Mám kolem sebe lidi, na které se můžu obrátit.

Regulace emocí Dokážu zvládnout silné emoce, aniž by mě převálcovaly.

Fyzické zdraví Spím, hýbu se a jím tak, abych to unesl/a.

Duševní zdraví Umím si všimnout, když je toho na mě moc, a říct si o pomoc.

Účel a smysl Dělám věci, na kterých mi záleží a které mi dávají směr.

Která oblast mě teď drží nejvíc a která nejmíň

Jméno: _____ Datum: _____

Spolufinancováno Evropskou unií

DEQ-2023-2-SK02-KA220-YOU-000177746