

# Osobní plán záchrany

Vyplň si svůj osobní plán, který Ti může pomoci ve chvílích, kdy Ti bude nejhůř. Můžeš ho nosit u sebe, nebo si jej umístit na viditelné místo v pokoji apod. Buď kreativní a postupně vylepšuj a doplňuj svůj plán podpory! Zatrhni si, co u Tebe funguje.

## Věty, které mě dokáží povzbudit.

- Negativní myšlenky a emoce odejdou. Nejsou tu se mnou napořád!
- Jsou situace, které mě testují. Jsem silný/á. Zvládnou každou výzvu.
- Každý den nemusí být perfektní.
- .....
- .....
- .....

## Co mě v životě těší. Na co se těším. A co bych rád vyzkoušel/a.

Těším se na:

- Léto a sluníčko.
- .....
- .....
- .....

## V životě mě baví:

- Hrát si s domácím mazlíčkem.
- Přečíst dobrou knihu.
- .....
- .....
- .....

## Rád/ráda bych:

- jela na koncert své oblíbené kapely
- se naučila potápět
- .....
- .....
- .....

## CO MI DOKÁŽE ZLEPŠIT NÁLADU

- Procházka venku
- Projížďka na kole
- Voňavá koupel
- Oblíbená kniha:
- Oblíbený song:
- Oblíbený film/seriál:
- Pohladit psa
- Být s kamarády
- .....
- .....
- .....

## KDO MI MŮŽE POMOCI

Mluvím s někým komu důvěřuji:

- Kamarád/kamarádka:
- Máma/táta:
- Sestra/bratr:
- Učitel/učitelka:
- Psycholog/Terapeut:
- Linka pomoci:
- .....
- .....
- .....

## SIGNÁLY, ŽE SE SE MNOU NĚCO DĚJE

- Přestávám se bavit s ostatními
- Jsem smutný/á
- Nechutná mi jídlo
- Cítím bezmoc
- Cítím se sám/sama
- Mám vztek
- .....
- .....
- .....

## JAK ODVĚST POZORNOST

- Vyzkouším alternativy pro zastavení negativních myšlenek
- Najdu si bezpečné místo a křičím tak silně, jak jen dokážu
- Dám ruce pod studenou tekoucí vodu a vydržím co nejdéle
- Držím v ruce kostky ledu tak dlouho, než se rozpustí
- Roztrhám na kusy časopis nebo papírovou krabici
- Pustím si rychlou píseň a dupu vši silou nohama
- Zpívám tak hlasitě, jak jen dokážu
- Bouchám rukama do polštáře
- Nechám v puse rozpustit kyselý bonbón
- .....
- .....
- .....



Spolufinancováno  
Evropskou unií

Poradenské a krizové  
centrum, p.o.



@pkcentrum



facebook.com/pkcentrum



www.pkcentrum.cz



www.nastejnevlne.cz