

# Bud'te hnací silou positivity Vašeho dítěte!

Máme pro Vás 3 rychlé tipy jak se s Vaším dítětem cítit den ode dne pozitivněji a odstartovat svou vlastní pozitivnost.

## 1. Nechte VDĚČNOST, aby Vás VEDLA!

Když se pro nás věci zdají být výzvou, často se můžeme cítit jako v tunelu bez světla na jeho konci. Jedním z nejmocnějších nástrojů, které nám pomáhají změnit pohled na svět a najít nové světlo, které nás provede výzvami, je SOUSTŘEDIT SE NA TO, ZA CO JSME VDĚČNÍ. Každé ráno začněte tím, že si najdete něco za co jste vděční a připomínejte si to celý den. Když se život zdá být mimo rovnováhu, nalezení něčeho za co jste vděční, Vám pomůže vytvořit pozitivnější pohled na svět. Posilujte svou vděčnost každým dnem nalezením něčeho nového, za co jste vděční.

## 2. RESTARTUJTE SE nalezením cíle a významu každodenních výzev.

Když přichází výzva do Vašeho života, zmáčkněte RESTART tím, že se zastavíte a zeptáte se: Jakým způsobem je toto pro mě perfektní? Jakou lekci si z toho můžu odnést? Jaký účel to pro mě může mít?

Možná, že to je znamení, že mám zpomalit... Možná se mám naučit poslouchat víc do hloubky. Nebo možná je účelem výzvy stát se silnější verzí sám sebe. Ať je účel jakýkoli, zastavte se, hledejte ho a nastartujte svou pozitivitu.

## 3. Zastavte se a OSLAVUJTE SAMI SEBE!

Až příliš často se cítíme tak, jako kdyby se nám život pouze odehrával a my přežili den, ráno se zase vzbudili a pořád dokola to samé. Kvůli tomu často ztrácíme pohled na úžasnou cestu, která se objevuje každý den. Nemáme ve zvyku oslavovat sami sebe za úspěchy našich životů - třeba praní prádla, vaření večeře, cesta do práce, vstávání, vytírání podlahy a *Son-Rise Program*<sup>®</sup>.

Je tolik úžasných věcí a láskyplných projevů směrem k našim dětem a rodinám. Pro nastartování své positivity si dejte si pauzu... zastavte se a oslavujte sami sebe pro něco úžasného, co jste udělali! Postarejte se o svou pozitivitu oslavováním SEBE SAMÝCH!

Kim Korpady

*Son-Rise Program*<sup>®</sup> Team Trainer & Professional Training Coordinator of  
*The Autism Treatment Center of America*<sup>®</sup>

