



PRACOVNÍ LISTY PRO DĚTI KOPÍROVATELNÉ PŘEDLOHY



Mgr. Jana Divoká • Mgr. Nikola Hanyšová

Grafické zpracování:
Jiří Divoký

Seznam pracovních listů (dle abecedního řazení):

Cesta na pustý ostrov

Detektivní záhada – po stopách pachatele problémů a trápení

Fotografie mých šťastných zážitků

Hod' si kostkou

Chyba je kamarád

Indiánské jméno

Kino

Komiks

Kouzelná bomboniéra

Kouzelné květiny

Mapa radosti

Mapa strachu

Mapa vzteku

Moje jméno

Moje kotva

Moje nejvýznamnější úspěchy – za co si zasloužím pohár

Moje silné stránky

Most

Můj cíl aneb Cesta na horu

Můj Kalendář radostí

Můj klub velmi důležitých osob

Můj nejlepší kamarád

Můj životopis

Myšlenková mapa pro řešení úkolů (náročné situace)

Nakresli bezpečné místo

Naplánuj si čas

Nástěnka důležitých věcí pro můj život

Nedokončené věty

Ohníček života

Ovladač na příběhy a kartičky se žánry příběhů

První pomoc, když mám strach, cítím úzkost...!

První pomoc, když mám vztek...!

Pytel starostí

Scénář k filmu o mém životě

Stroj na výrobu problémů a trápení

Superhrdinové

Talisman odvahy

Teploměr

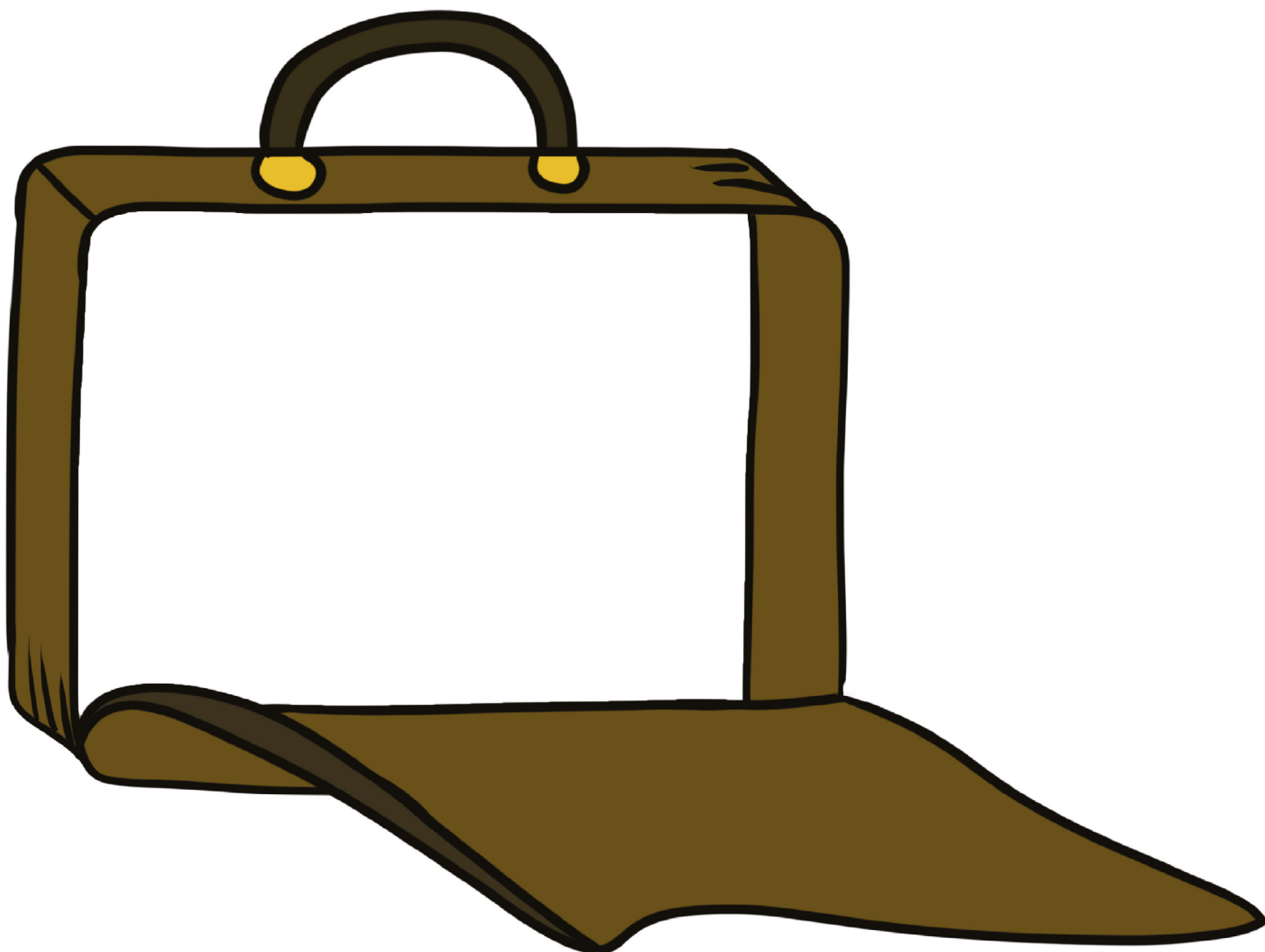
Tři Přání

Váha zisků a ztrát



Cesta na pustý ostrov

Představ si, že bys měl/a strávit měsíc na pustém ostrově. Můžeš si s sebou vzít jen 10 nejdůležitějších věcí. Napiš nebo nakresli do připraveného kufru, které by to byly.





Detektivní záhada – po stopách pachatele problému a trápení

Máš-li v životě nějaký problém či trápení, je dobré, pokud se na něj budeš umět podívat jako na detektivní záhadu. Za každým problémem či trápením totiž často stojí nějaký skrytý „pachatel“. Nejčastějšími pachateli trápení bývají strach, vztek, žárlivost, bezmoc, špatné myšlenky, nebo také nemoc, nějaký hendikep či bolest. Naším detektivním úkolem bude pachatele pojmenovat a usvědčit z „trestných činů“, které ve tvém životě napáchal, a hledat strategii, jak jeho působení zamezit.

Příklad: Michalova kamaráda popadne ve chvíli, kdy se mu něco nepovede, obrovský vztek. Vztek ho pak nutí být agresivním – nadává, hází věcmi, strká do dětí. Hlavním pachatelem jeho problémů je tedy vztek a Michalovým cílem bude jej prozkoumat.

Zkus si pachatele problému či trápení představit jako nějakou osobu, nadpřirozenou bytost, zvíře, věc... Nakresli si ho/jí do připraveného rámečku a pojmenuj. Potom do připravených rámečků napiš odpovědi na detektivní otázky a zkus se zamyslet a napsat, jak by se dalo pachateli tvých problémů v trestné činnosti zabránit.



Pachatel





Jaké problémy ve tvém životě tento pachatel způsobuje?

Kdy se pachatel objevil ve tvém životě poprvé?

Jak ho vůbec napadlo, že vstoupí právě do tvého života?

Přitahuje tento pachatel do tvého života ještě jiné problémy?

Je někdo, jehož život tento pachatel také ovlivňuje?

Může být činnost pachatele ve tvém životě
k něčemu dobrá, užitečná?

Je pachatel ve tvém životě stále, nebo jsou chvíle,
kdy tam není, dá ti pokoj? Za jakých podmínek? Kdy?

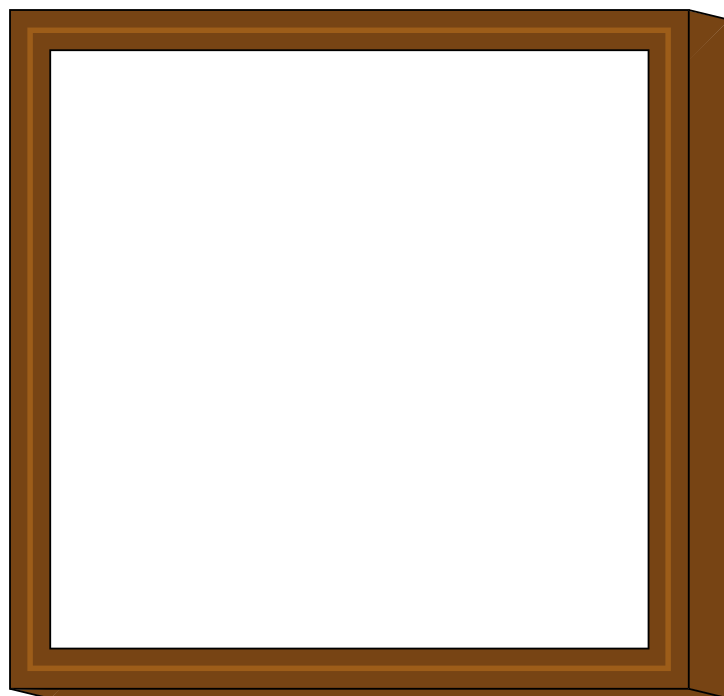
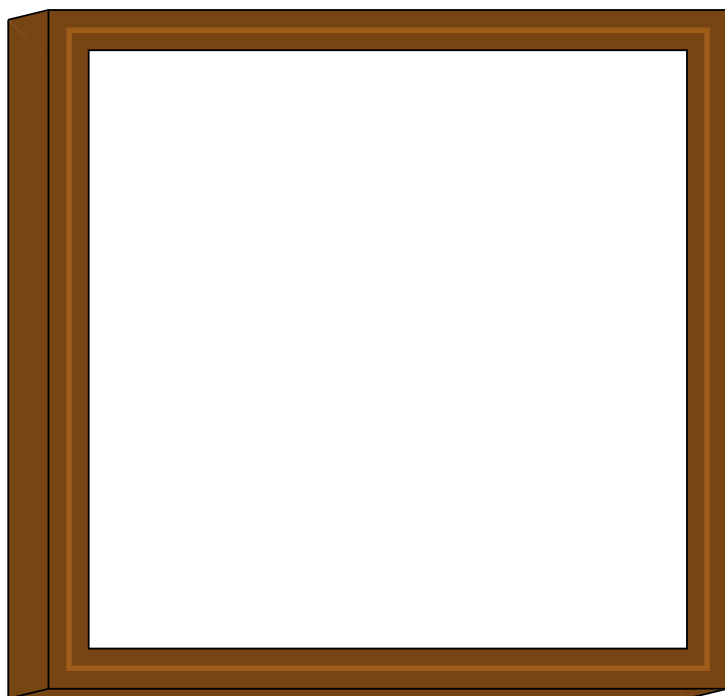
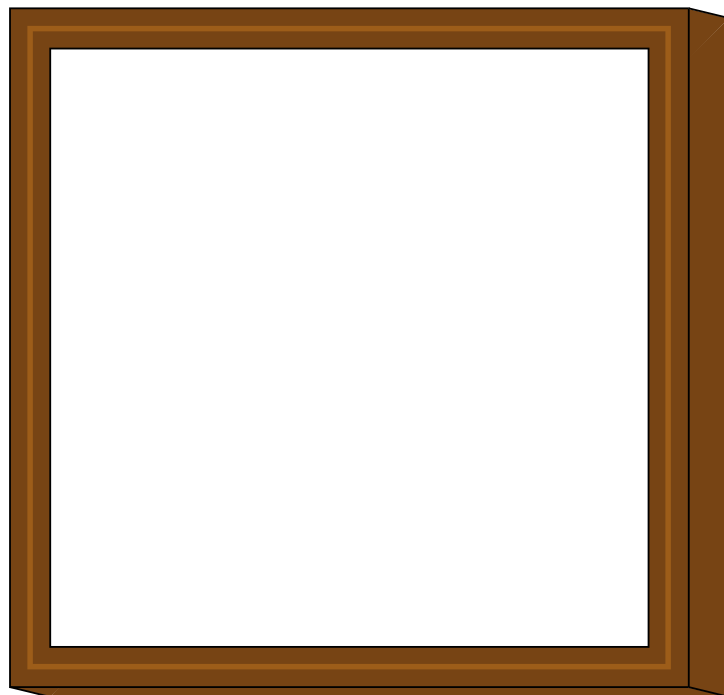
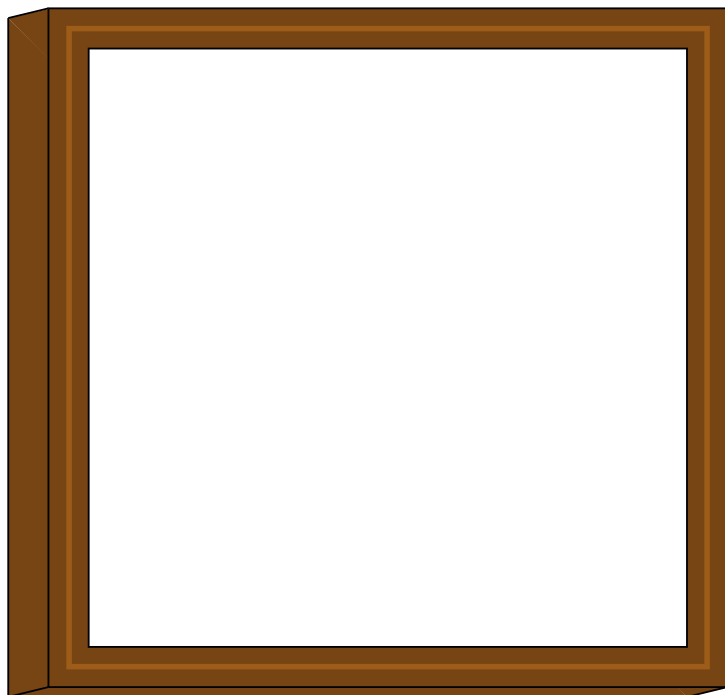
Jak přítomnost pachatele ovlivňuje tvé vztahy
s kamarády, spolužáky?

Jak by se dalo zařídit, aby pachatel nemohl dál páchat trestnou činnost?
Hledej strategie a zapiš si je:



Fotografie šťastných zážitků

Do připravených rámečků nakresli zážitky ze svého života, kdy jsi se cítil/a šťastný/á, nebo pro tebe byly velice důležité.

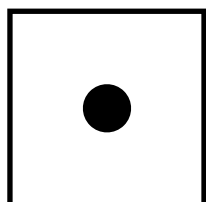
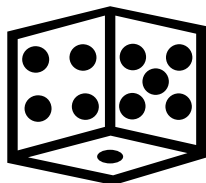


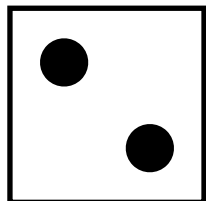


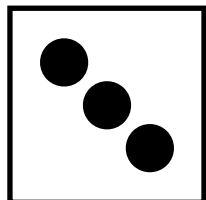
Hod' si kostkou

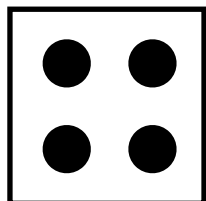
Pomocí tohoto pracovního listu si můžeš pomoci v situaci, kdy se neumíš rozhodnout, co udělat, jak postupovat.

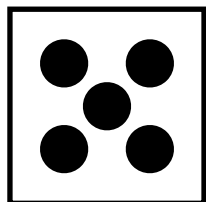
Pokus se vymyslet možné varianty řešení situace a zapiš si je k jednotlivým číslům. Možná že se již při sepisování pro nějakou variantu rozhodneš. Pokud ne, hod' si kostkou, které řešení zvolit. Pokud nevymyslíš šest variant a padne neobsazené číslo, házej dále. (Nemáš-li k dispozici kostku, udělej si lístečky s čísly a losuj.)

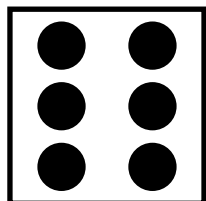














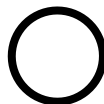
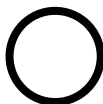
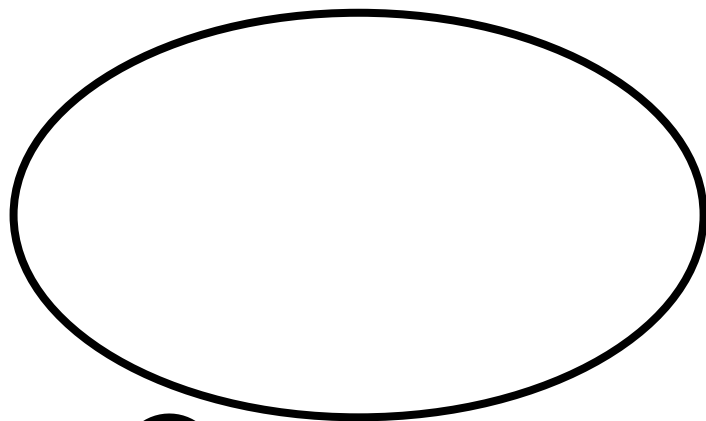
Chyba je kamarád

K chybám, které v životě uděláme, se můžeme postavit různě. Často se za chyby obviňujeme a stydíme. Ale co kdybychom je začali brát jako „kamarády“ – jako příležitosti ke zlepšení?

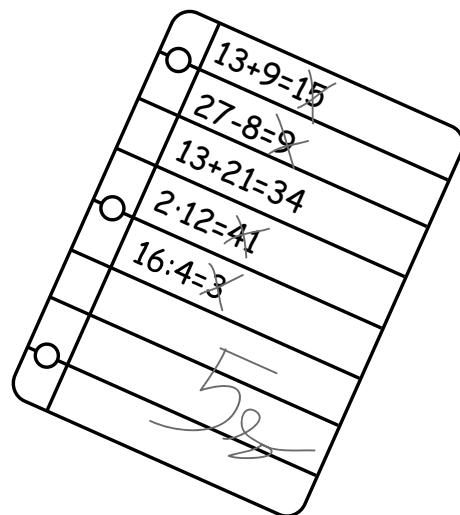
Pojďme si to zkusit.

Na obrázcích vidíte dva kamarády – Evu a Petra. U každého je popsána situace, kdy se jim něco nepovedlo, udělali nějakou chybu. V bublině nad nimi je uvedeno, co si myslí, co cítí. Zkus vymyslet, jak by v dané situaci přemýšleli a jak by se cítili, kdyby chybu nebrali jako selhání, ale jako příležitost ke zlepšení. Pak si můžeš totéž zkusit na situaci, kterou jsi sám prožil/a.

Pětka z testu! Jsem ale hloupá...
Už nemám šanci dostat jedničku na
vysvědčení! Mám vztek sama na sebe
a je mi z toho smutno!

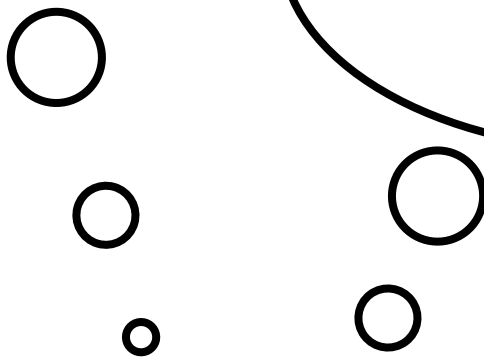
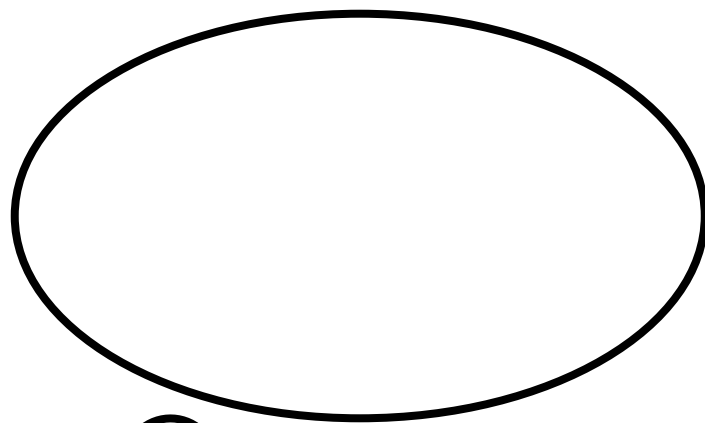


Eva dostala špatnou známku
z testu, protože se na něj
zapomněla naučit.



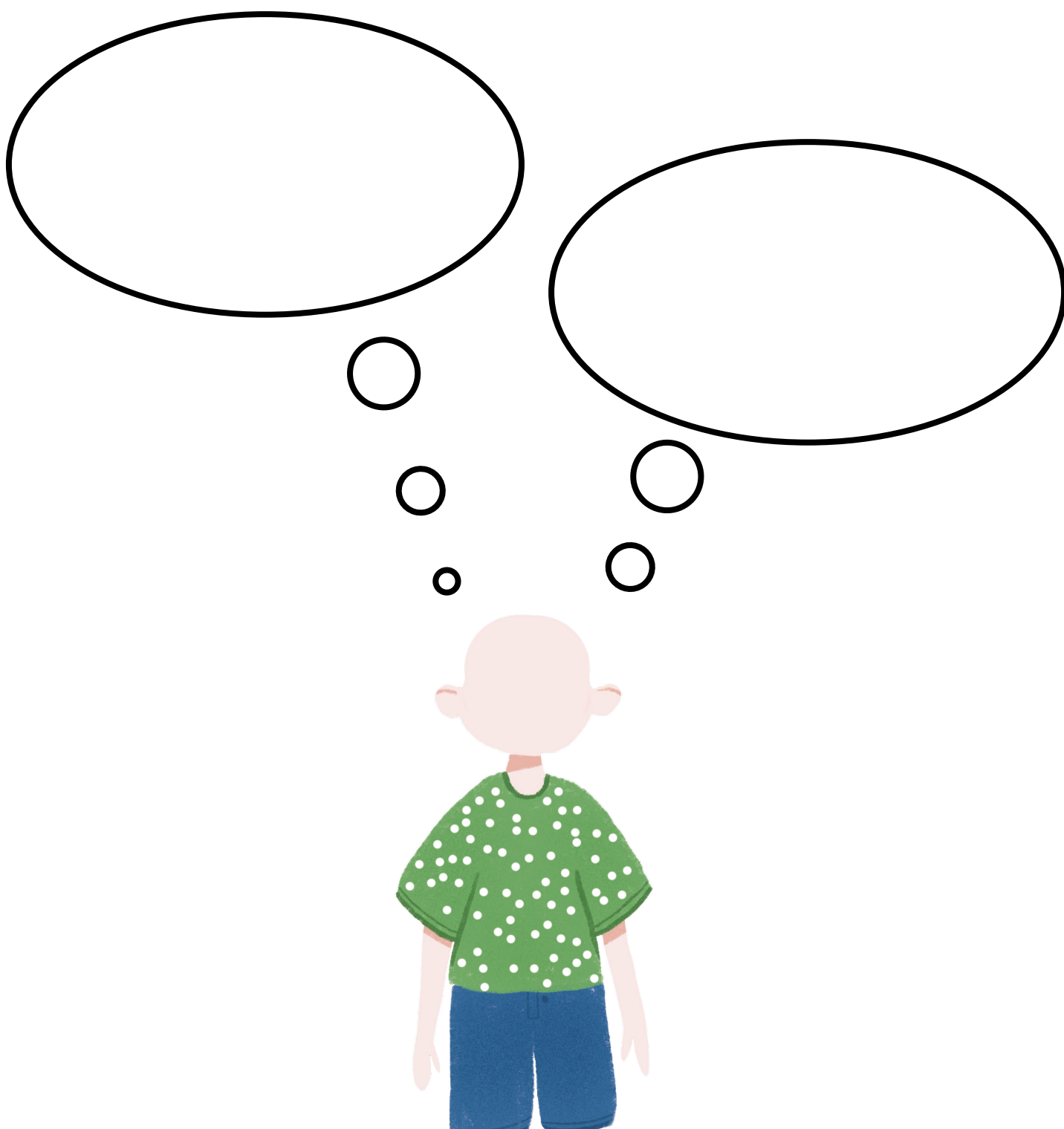


Jsem jako brankář k ničemu.
Mám na sebe vztek, nejraději bych už
fotbal nikdy nehrál! Možná bych měl
skončit!



Petr je brankář a v důležitém
zápase nechytil dva góly.



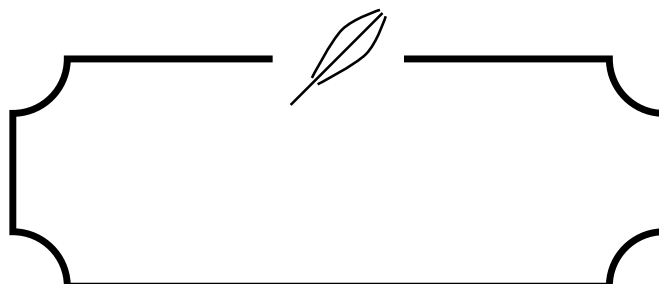




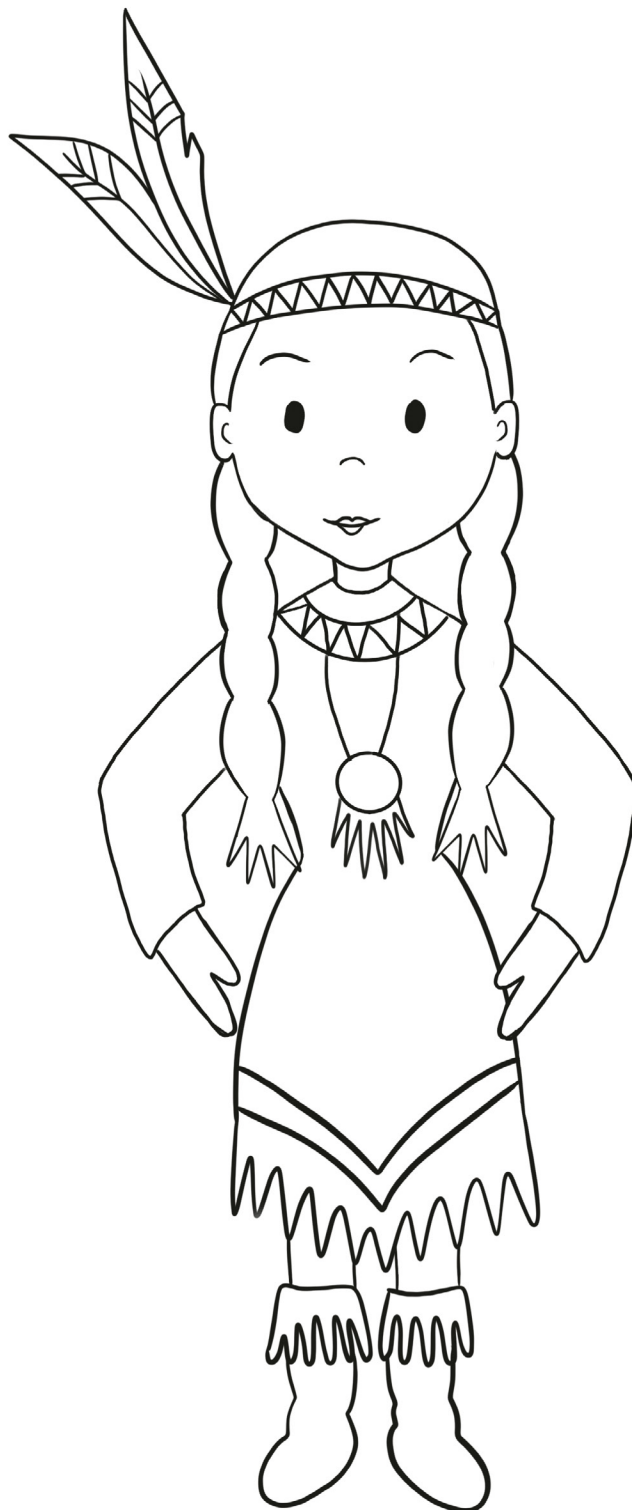
Indiánské jméno

Možná víš, že indiáni mívají zvláštní jména – například Velký Medvěd, Bystrý Lišák, Veselá Srnka, Tichá Řeka. Indiáni si však svá jména v průběhu života mohou změnit, a to především podle toho, jaké období v životě právě prožívají. Není tedy vyloučeno, že Smutná Píseň může změnit své jméno na Veselou Srnku.

Vybarvi si postavičku indiána, indiánky dle fantazie a napiš, jaké indiánské jméno by sis zvolil/a ty?



Moje indiánské jméno



Moje indiánské jméno



Interview

Představ si, že jsi VIP (známá osobnost) – slavný zpěvák/zpěvačka, herec/herečka, sportovec/sportovkyně, vědec/vědkyně, politik/politicka... a oslovil tě novinář se žádostí o rozhovor do časopisu nebo novin. Vymysli, jakou VIP bys chtěl/a být (zapiš do políček jeho/její jméno, věk a povolání), a odpověz (jako bys byl/a on/ona) na následující otázky.

Jméno:

Věk:

Povolání:

Jaká je tvá oblíbená barva?

Jaké je tvé oblíbené jídlo?

Jakého domácího mazlíčka máš nebo by sis rád/a pořídil/a?

Jaké jídlo vůbec nemáš rád/a?

Jaký druh zmrzliny máš nejraději?

Kde v současné době žiješ?

Co rád/a děláš ve volném čase?

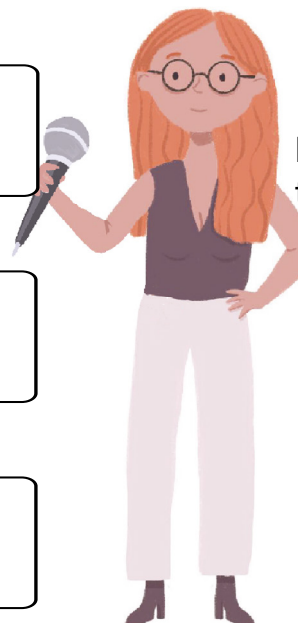
Jaký je tvůj oblíbený film?

Kam rád/a jezdíš na dovolenou – prázdniny?

Do jaké země nebo na jaké místo by ses rád/a podíval/a?

S jakou jinou významnou osobností (může být i z minulosti) by ses rád/a setkal/a, případně proč?

Kdybys chytil/a zlatou rybku a měl/a jsi tři přání, co by sis přál/a?





Jak velký je můj problém

Někdy máme sklony vidět některé problémy větší, než jsou. Pro posouzení závažnosti svého problému můžeš využít následující stupnici.

0

malý zádrhel nebo nehoda (nemám tužku, umažu si oblečení, nepořádek ve věcech) – dokážeš většinou rychle vyřešit sám/a



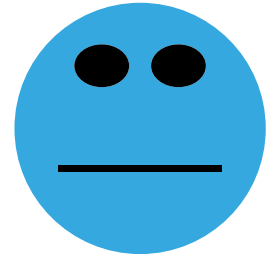
1

malý problém (zapomenutý úkol, pomůcka, prohra ve hře) – dokážeš vyřešit s dopomocí okolí



2

střední problém (necítím se dobře, cítím se unaveně, smutně, našťvaně, rozrušeně, mám hlad, strach z nějaké situace) – zvládneš vyřešit s podporou okolí



3

velký problém (někdo mi ublížil, byl na mě ošklivý, zlý, stane se malá nehoda) – pro vyřešení potřebuješ určitou pomoc okolí



4

obrovský problém (ztratil/a jsem něco důležitého nebo jsem se ztratil/a rodičům, někdo mi ubližuje – bere mi věci, bije mě, šikanuje mě, rodiče se hádají, rozvádějí) – problém je řešitelný, jen když pomůže dospělý



5

mimořádná událost (nebezpečí, autonehoda, živelná katastrofa, já nebo někdo blízký se zraní nebo těžce onemocní a musí do nemocnice, někdo z blízkých zemře) – rozhodně se neobejdeš bez podpory dospělých





Kino

V tomto kině právě uvádějí premiéru filmu o tvém životě. Na plátně běží úvodní titulky. Doplň je a do pozvánek na sedadla napiš jména osob, které bys na premiéru pozval/a. Zkus přitom také přemýšlet, proč bys pozval/a právě tyto osoby.

Název filmu:

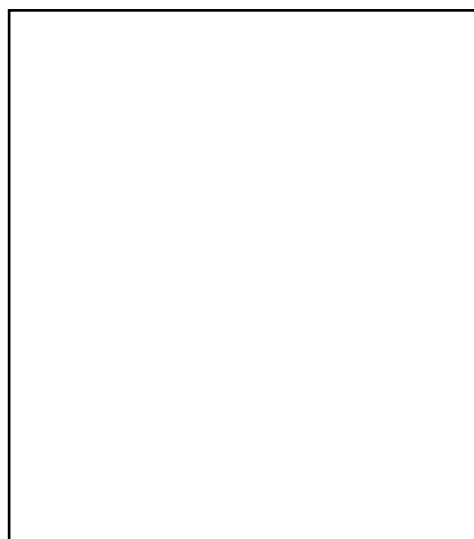
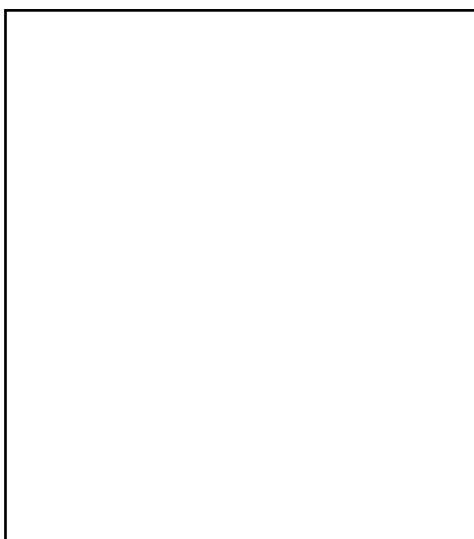
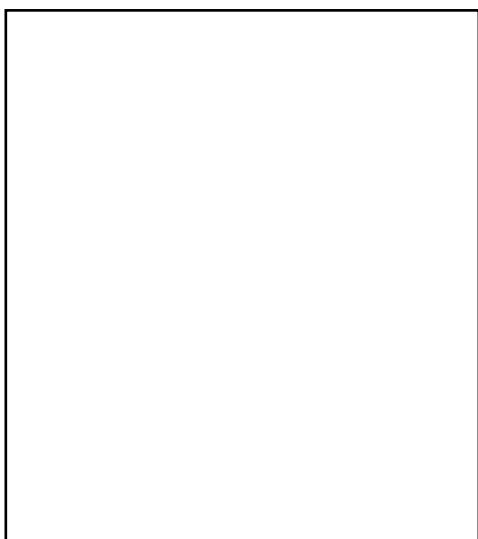
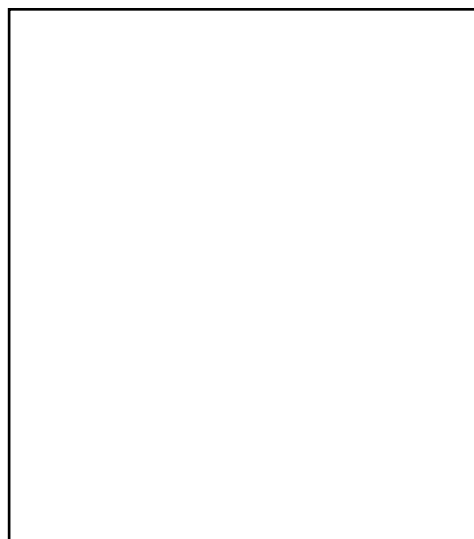
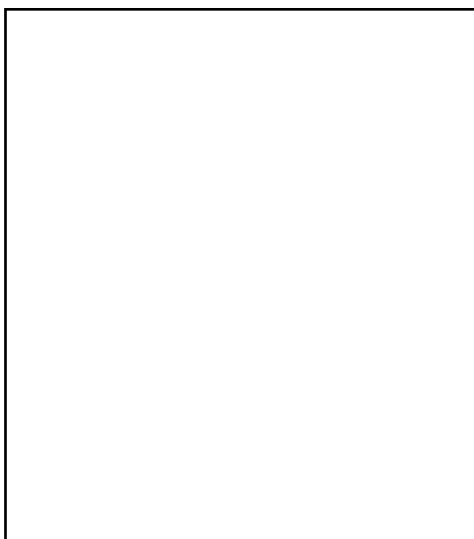
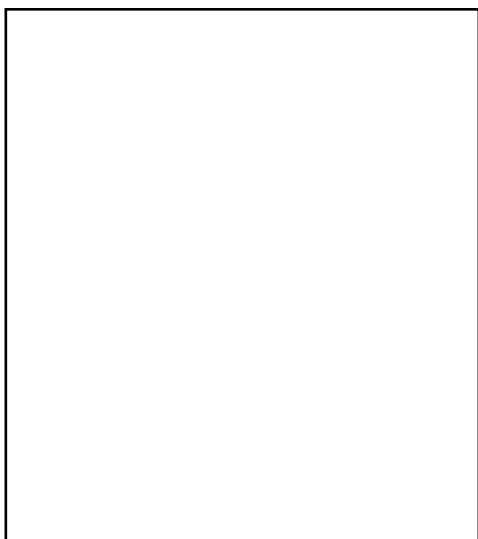
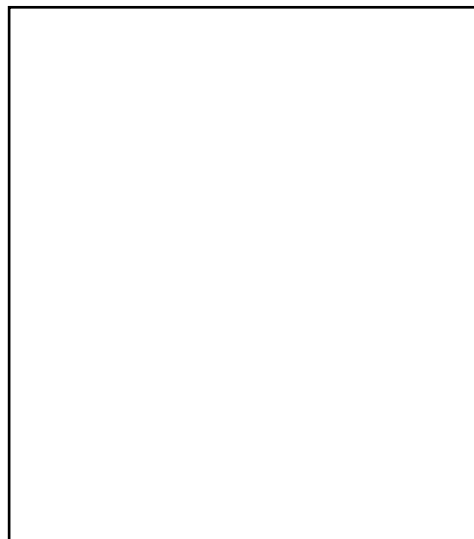
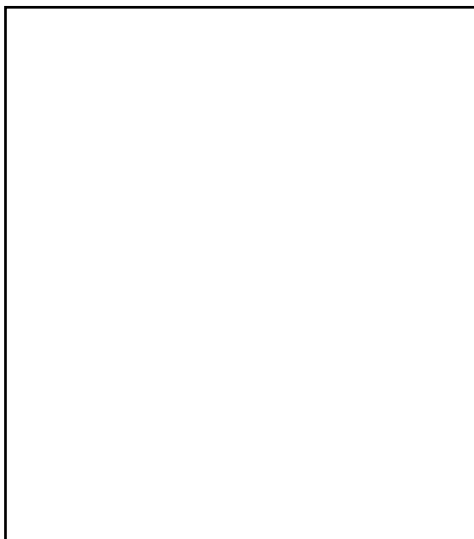
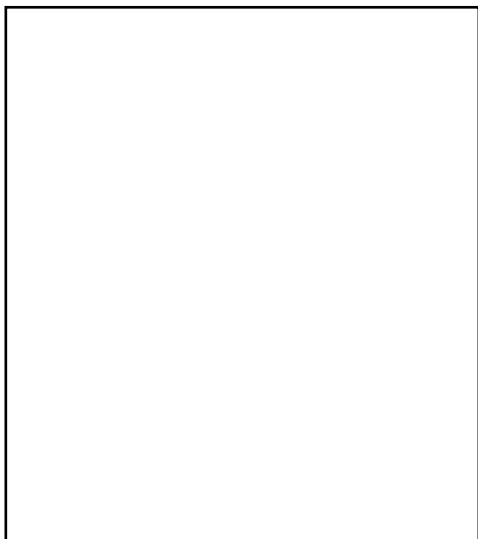
Autor scénáře:

Režisér:

Žánr filmu:



Komiks

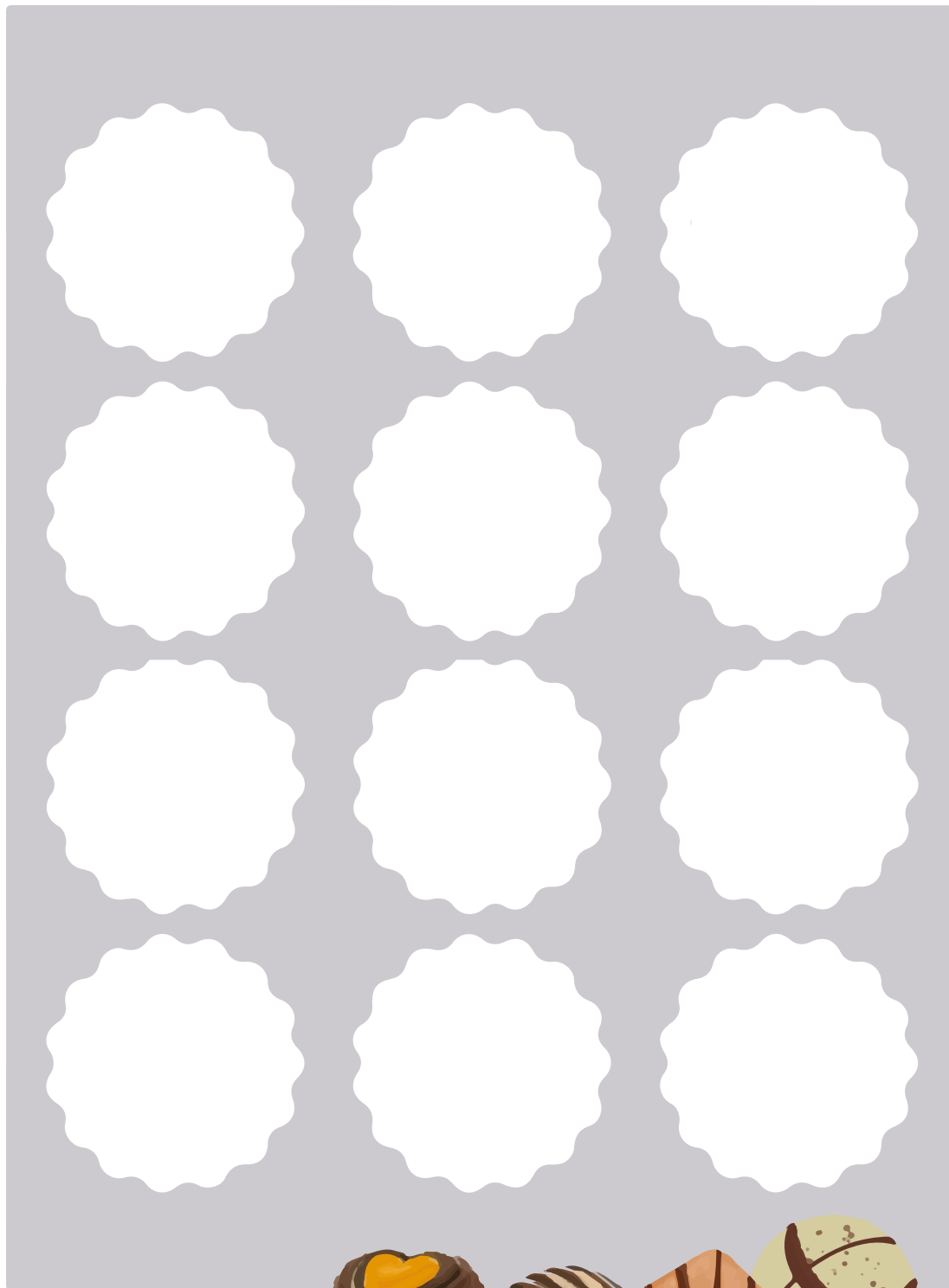






Kouzelná bonboniéra

Bonbony v této bonboniére mají schopnost dodat tomu, kdo je sní, nějakou výjimečnou vlastnost, schopnost nebo dovednost, díky které dokáže v životě lépe překonávat problémy nebo těžké situace. Do bonboniéry dokresli podle fantazie bonbony a napiš k nim, které výjimečné vlastnosti, schopnosti nebo dovednosti bys díky nim chtěl/a získat ty!





Kouzelné květiny

Představ si, že jsi od kouzelníka dostala několik kouzelných květin. Jejich kouzlo spočívá v tom, že tomu, kdo si k nim přivoní, zlepší nějakou dovednost, schopnost nebo vlastnost, kterou už nyní má. Nakresli kouzelné květiny a pojmenuj je podle toho, jakou mimořádnou vlastnost, schopnost nebo dovednost by ti měly umět zlepšit, a vysvětli, co by se díky tomu ve tvém životě mohlo změnit.





















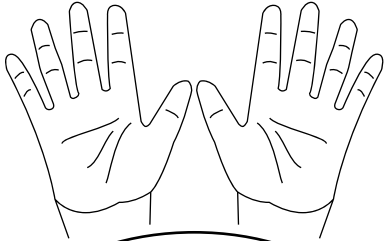




Jaké jméno bys dal/a své radosti?



Jak se chováš?

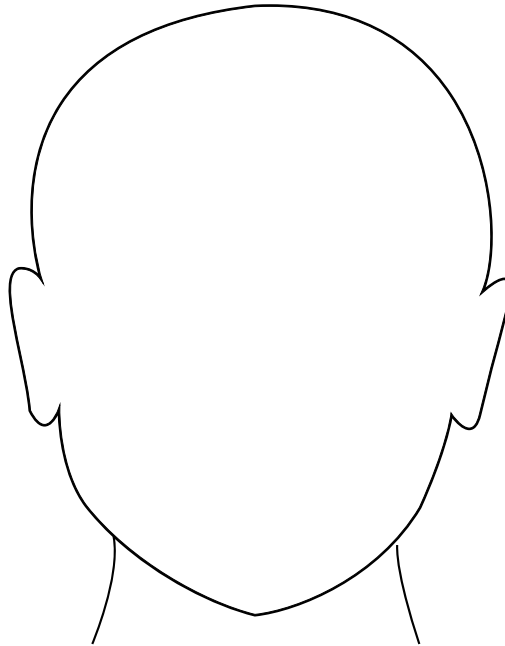


Empty oval shape for drawing or writing.

Jaké věci říkáš?

Empty oval shape for drawing or writing.

Jak vypadá tvůj obličej,
když máš radost?



Co se děje s tvým tělem?

Empty oval shape for drawing or writing.

Jaké věci si myslíš?

Empty oval shape for drawing or writing.

V jakých situacích k tobě nejčastěji přichází radost?

Empty rectangular box for writing.

Empty rectangular box for writing.

Empty rectangular box for writing.

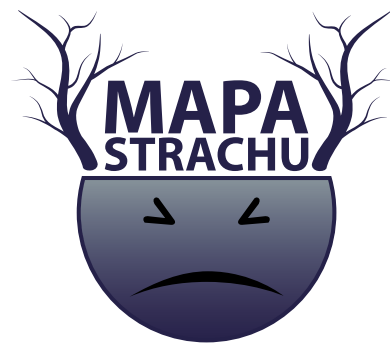
Empty rectangular box for writing.

Empty rectangular box for writing.

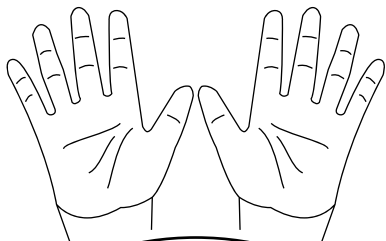
Empty rectangular box for writing.



Jaké jméno bys dal/a svému strachu?



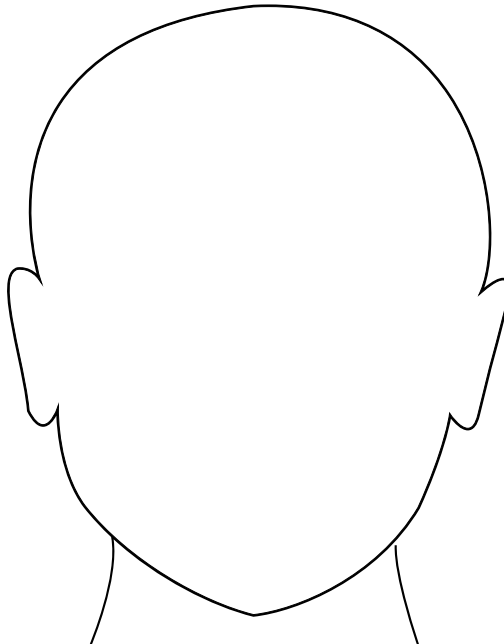
Jak se chováš?



Jaké věci si myslíš?

Jaké věci říkáš?

Jak vypadá tvůj obličej,
když přijde strach?



Co se děje s tvým tělem?

K čemu je tvůj strach dobrý?

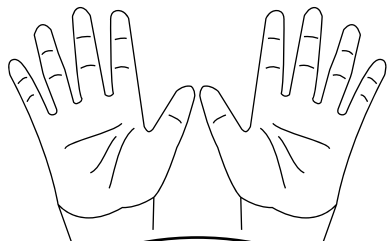
V jakých situacích strach nejčastěji přichází?



Jaké jméno bys dal/a svému vzteku?



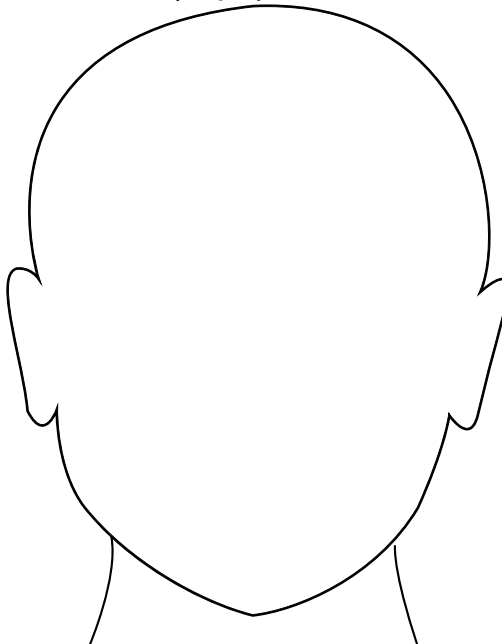
Jak se chováš?



Jaké věci si myslíš?

Jaké věci říkáš?

Jak vypadá tvůj obličej,
když přijde vztek?



Co se děje s tvým tělem?

K čemu je tvůj vztek dobrý?

V jakých situacích vztek nejčastěji přichází?

Co ti pomáhá se uklidnit?



Moje kotva

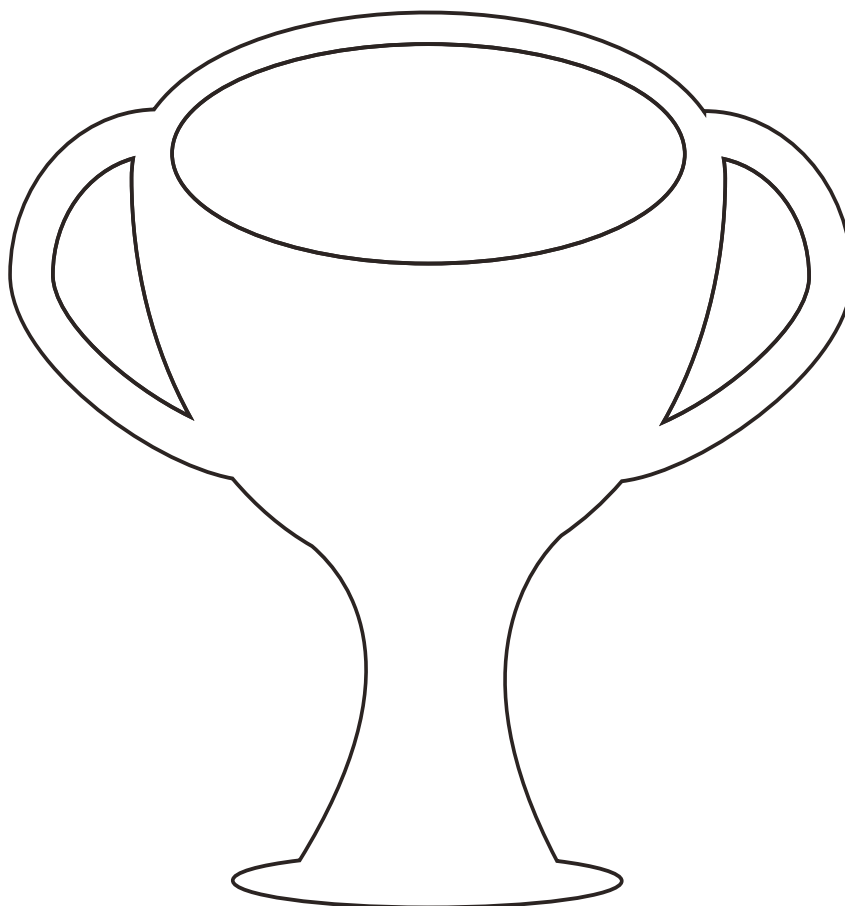
Do políček napiš osoby, věci, vlastnosti, schopnosti, dovednosti, které jsou tvými životními kotvami:





Moje nejvýznamnější úspěchy – za co si zasloužím pohár!

Do políček pod pohárem zapiš své největší úspěchy. Nemusí to být veliká vítězství nebo chvíle, kdy jsi byl/a nejlepší za všech. Napiš i to, co umíš dobře, nebo chvíle, kdy jsi sám/sama sebe překonal/a, v něčem ses zlepšil/a.
(Pohár si můžeš vymalovat, vyzdobit.)





Moje silné stránky

Věříme, že máš schopnosti, dovednosti či vlastnosti, které ti pomáhají zvládnout náročné životní situace, řešit problémy – budeme jim říkat silné stránky.

Zkus si napsat seznam svých silných stránek!

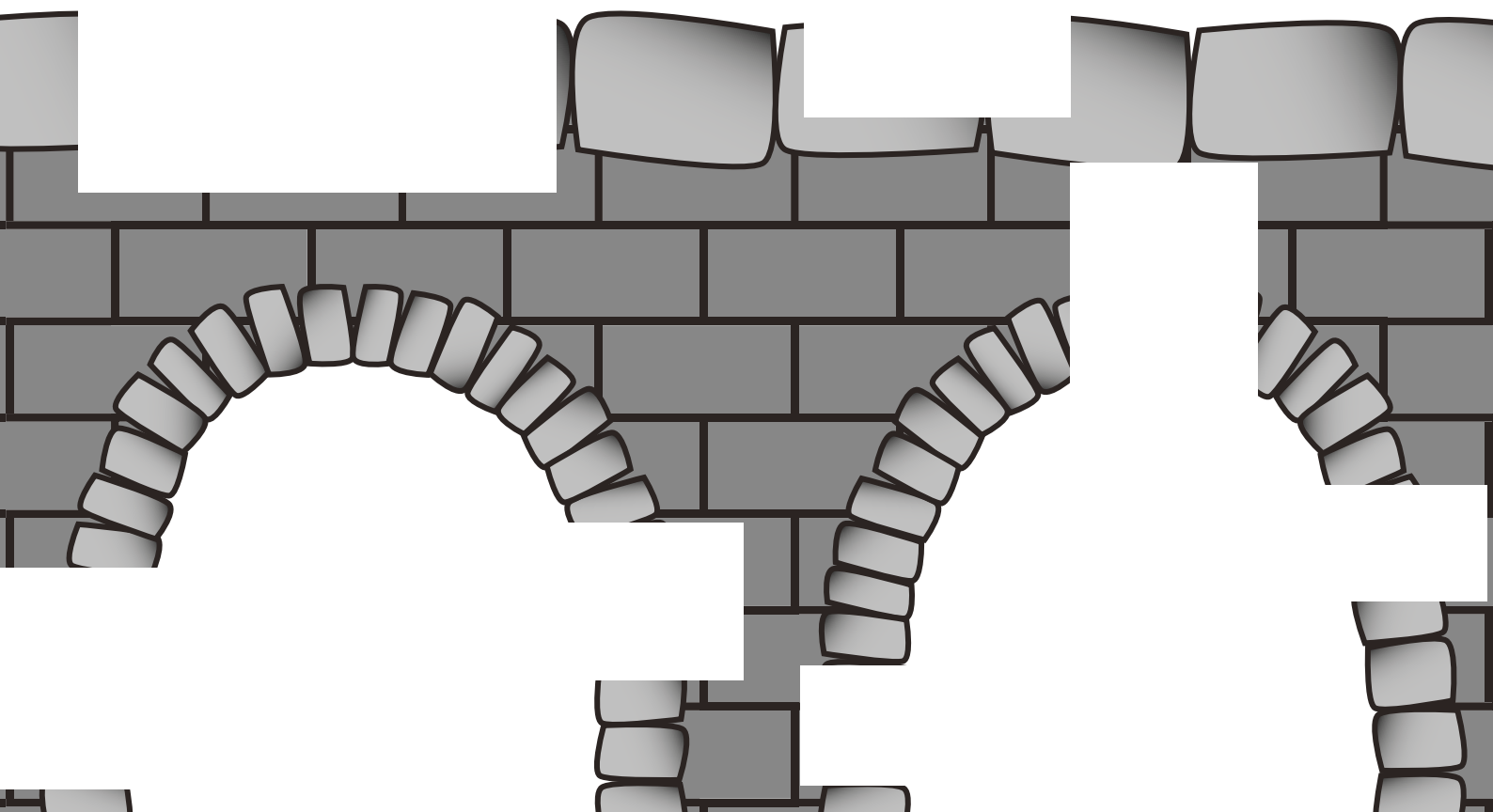




Most

Každou životní situaci, která přinese do našeho života velký smutek, strach, vztek, pocity viny nebo stud, si můžeme představit jako most přes řeku poškozený velkou vodou.

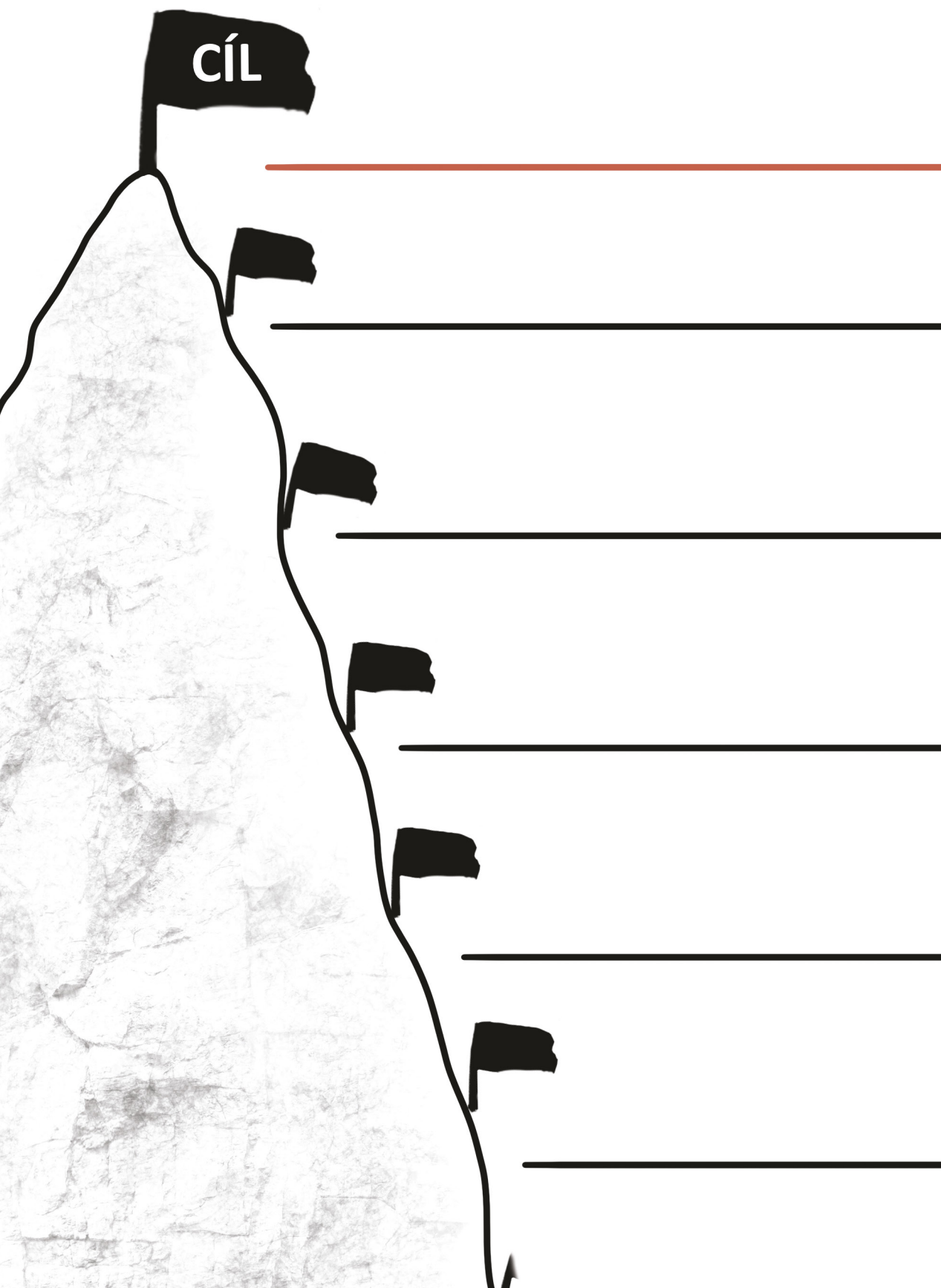
Pokus se most opravit tím, že dokreslíš chybějící části. Každá doplněná část bude symbolizovat nějakou tvou vlastnost, dovednost nebo talent, které ti mohou pomoci náročnou situaci zvládnout.





Můj cíl aneb Cesta na horu

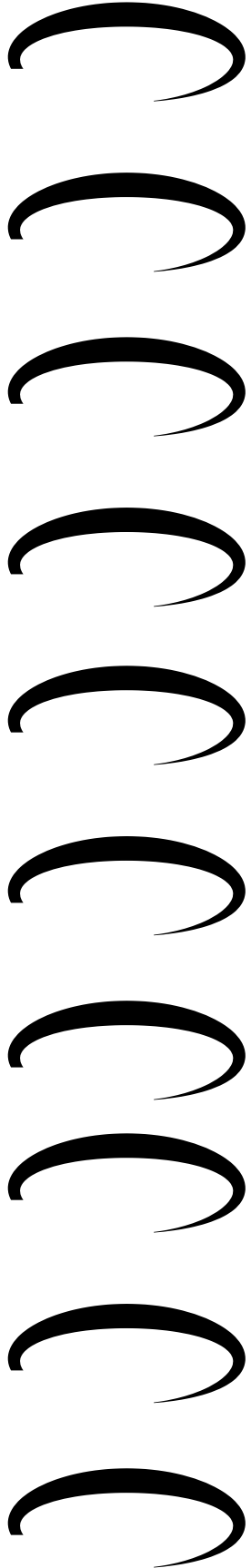
Hora symbolizuje tvou cestu k dosažení určitého cíle – vrcholu hory. Během cesty si budeš stavět výškové tábory, které symbolizují jednotlivé kroky k dosažení cíle. Svůj cíl zapiš na vrchol hory. Poté si budeš postupně zakreslovat své výškové tábory.



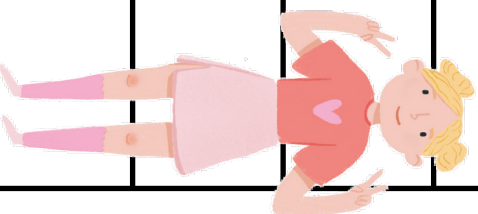


Můj kalendář radostí

Míváš-li v poslední době špatnou náladu, můžeš využít následující kalendář na radosti. Každý den ráno si napiš, na co se můžeš v daný den těšit, a večer, co se ti nejvíce povedlo nebo ti udělalo (alespoň malou) radost.



Den	RÁNO	VEČER
	Na co se dnes mohu těšit?	Co se mi dnes povedlo, co mi udělalo radost?
Pondělí		
Úterý		
Středa		
Čtvrtek		
Pátek		
Sobota		
Neděle		



TYDEN OD:..... DO:.....



Můj klub velmi důležitých osob

Zamysli se a zapiš jména alespoň pěti osob, které výrazně ovlivnily tvůj život. Vytvoř si tak svůj „osobní VIP klub“. (Nemusí to být jen reálné osoby, mohou to být filmoví nebo knižní hrdinové či historické osobnosti.)

Napiš si k nim, čím tě nejvíce v životě ovlivnily a jaké jejich vlastnosti bys chtěl/a sám/sama mít.



Jméno: _____

Čím mě nejvíce ovlivnil/a: _____

Jaké jeho/její vlastnosti bych chtěl/a mít: _____



Jméno: _____

Čím mě nejvíce ovlivnil/a: _____

Jaké jeho/její vlastnosti bych chtěl/a mít: _____



Jméno: _____

Čím mě nejvíce ovlivnil/a: _____

Jaké jeho/její vlastnosti bych chtěl/a mít: _____



Jméno: _____

Čím mě nejvíce ovlivnil/a: _____

Jaké jeho/její vlastnosti bych chtěl/a mít: _____



Jméno: _____

Čím mě nejvíce ovlivnil/a: _____

Jaké jeho/její vlastnosti bych chtěl/a mít: _____



Jméno:

Čím mě nejvíce ovlivnil/a:

Jaké jeho/její vlastnosti bych chtěl/a mít:



Jméno:

Čím mě nejvíce ovlivnil/a:

Jaké jeho/její vlastnosti bych chtěl/a mít:



Jméno:

Čím mě nejvíce ovlivnil/a:

Jaké jeho/její vlastnosti bych chtěl/a mít:



Jméno:

Čím mě nejvíce ovlivnil/a:

Jaké jeho/její vlastnosti bych chtěl/a mít:



Jméno:

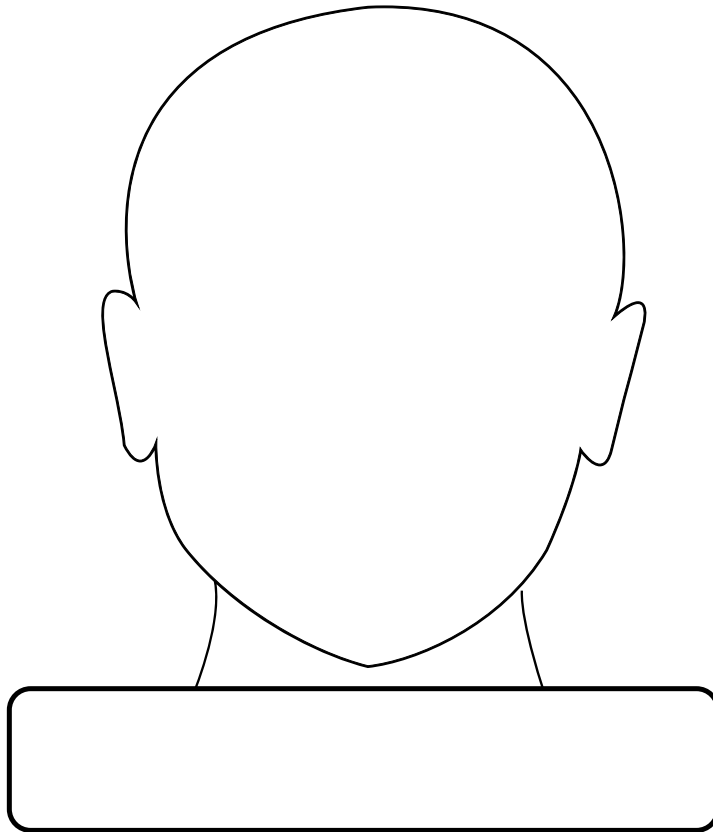
Čím mě nejvíce ovlivnil/a:

Jaké jeho/její vlastnosti bych chtěl/a mít:



Můj nejlepší kamarád

Nakresli svého nejlepšího kamaráda/svou nejlepší kamarádku a dopiš podle nápovědy:



Můj kamarád/moje kamarádka se jmenuje:

Umí dobře (má talent na)...

Rádi se spolu bavíme o...

Rádi společně...

Pomohl/a mi...

Zažili jsme spolu...

Kdybych měl kouzelný prsten,
vyčaroval/a bych pro něj/ni...



Můj životopis

Foto:

Jméno a příjmení:

Věk:

Předmět/y, který/é mě ve škole nejvíce baví a proč:

Moje mimoškolní zájmy (sport, zpěv, hra na nástroj, výtvarné činnosti, dramatický kroužek...):

Jaké povolání bych chtěl/a mít v budoucnu a proč:

Moje silné stránky (dobré vlastnosti, co umím dobře):

Můj talent (v čem jsem opravdu dobrý/á):

Osoby, které jsou pro mě důležité a proč:

Moje sny a přání – co bych chtěl/a v životě dokázat, prožít, naučit se, udělat...:



Myšlenková mapa pro řešení úkolu (náročná situace)

Myšlenková mapa ti může pomoci při řešení nějakého úkolu nebo náročné situace.

Jaké, co?	Kde, od koho získám?	Jaké, co?	Kde, od koho získám?
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

POMŮCKY

INFORMACE

4. KROK

3. KROK

2. KROK

1. KROK

Kdy začnu?

Kdy budu mít
hotovo?

PLÁN

MŮJ ÚKOL
<hr/>
<hr/>
<hr/>
<hr/>

OBAVY
PŘEKÁŽKY

POMOC

Jaké?

Možné řešení?

S čím?

Od koho?



Evropská unie
Evropský sociální fond
Operační program Zaměstnanost

rozum
acid
pro školy v Praze



Nakresli bezpečné místo

Nakresli místo, kde by ses cítil/a v bezpečí.



Naplánuj si čas

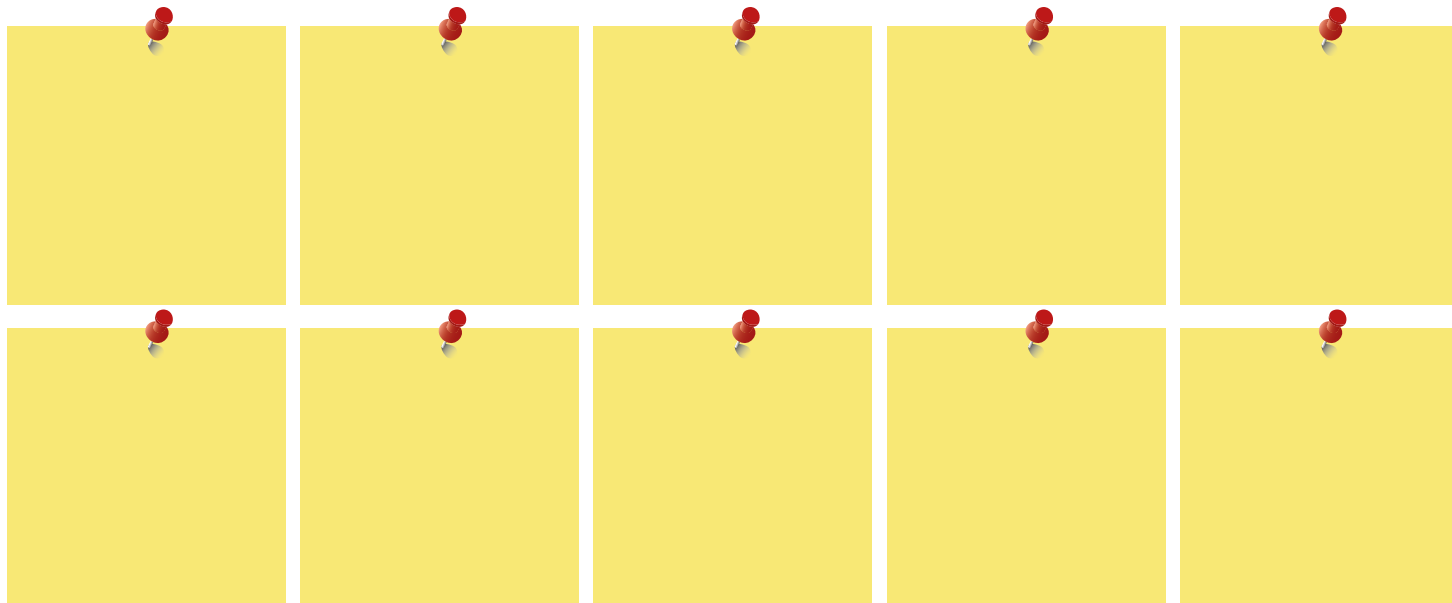
Někdy se můžeš ocitnout v situaci, kdy se ti z různých důvodů nakupí v životě hodně povinností a začneš se v nich ztrácet. V takové chvíli je prvním důležitým krokem udělat si plán a přehled o tom, co a kdy máš splnit. Můžeš k tomu využít následující tabulku:

Den a datum:	Úkoly:
Pondělí _____	Plán, co udělám: Mám odevzdat, splnit:
Úterý _____	Plán, co udělám: Mám odevzdat, splnit:
Středa _____	Plán, co udělám: Mám odevzdat, splnit:
Čtvrtek _____	Plán, co udělám: Mám odevzdat, splnit:
Pátek _____	Plán, co udělám: Mám odevzdat, splnit:
Sobota _____	Plán, co udělám: Mám odevzdat, splnit:
Neděle _____	Plán, co udělám: Mám odevzdat, splnit:



Nástěnka důležitých věcí pro můj život

Na lístečky na nástěnce napiš, nebo nakresli, co je pro tebe v životě důležité.
(Inspirovat se můžeš lístečky, které jsou pod nástěnkou.)





Nedokončené věty

Dokonči následující věty.

Mám obzvláště rád/a

Nechtěl/a bych

Cítím se

Přeju si

Myslím

Potřebuji

Věřím, doufám

Líbí se mi

Jsem zvědavý/á na

Překvapilo mě

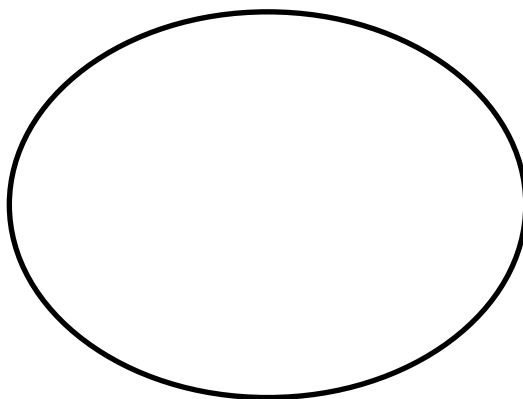
Zlobím se

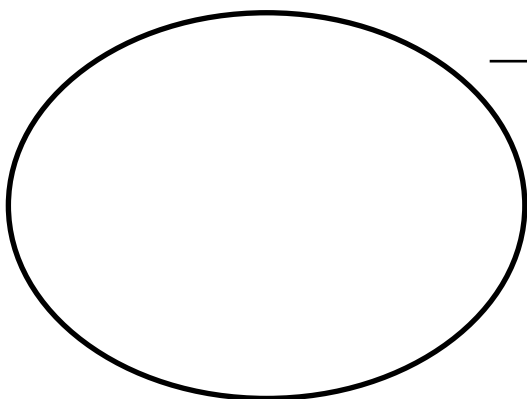
Pobavilo mě

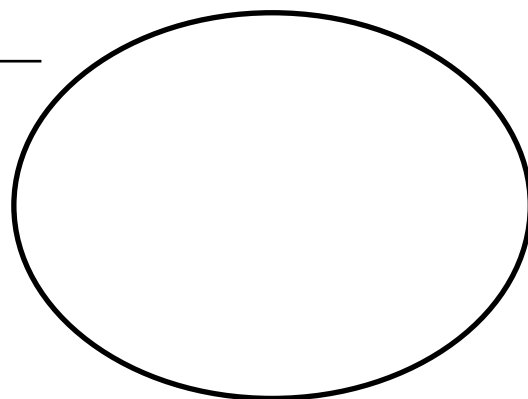


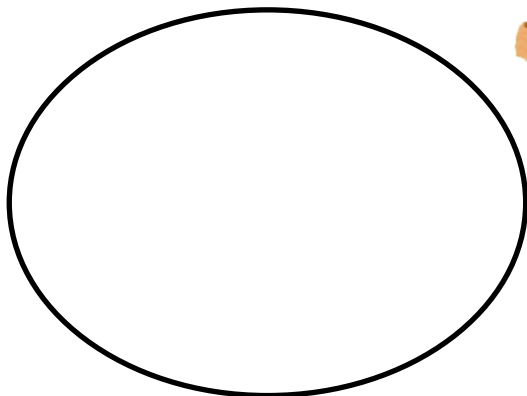
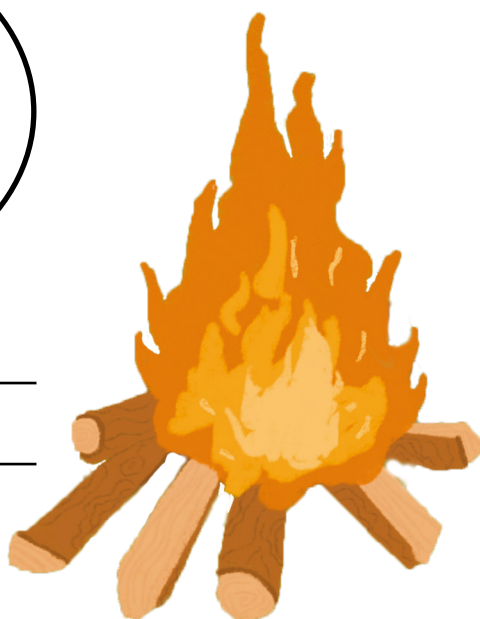
Ohníček života

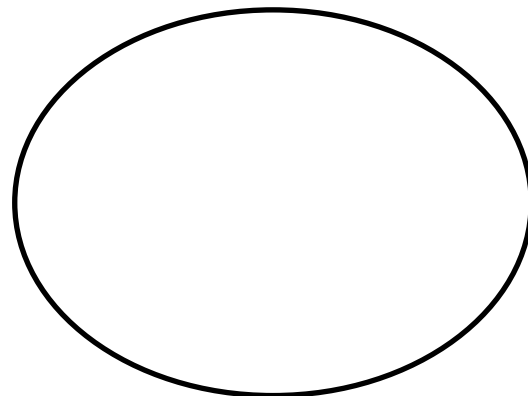
Na obrázku vidíš ohýnek svého života. Do připravených oválek nakresli tváře (nebo napiš jména) těch, kdo ti pomáhají ohýnek tvého života udržovat, a na linky napiš, čím do něj přikládají.





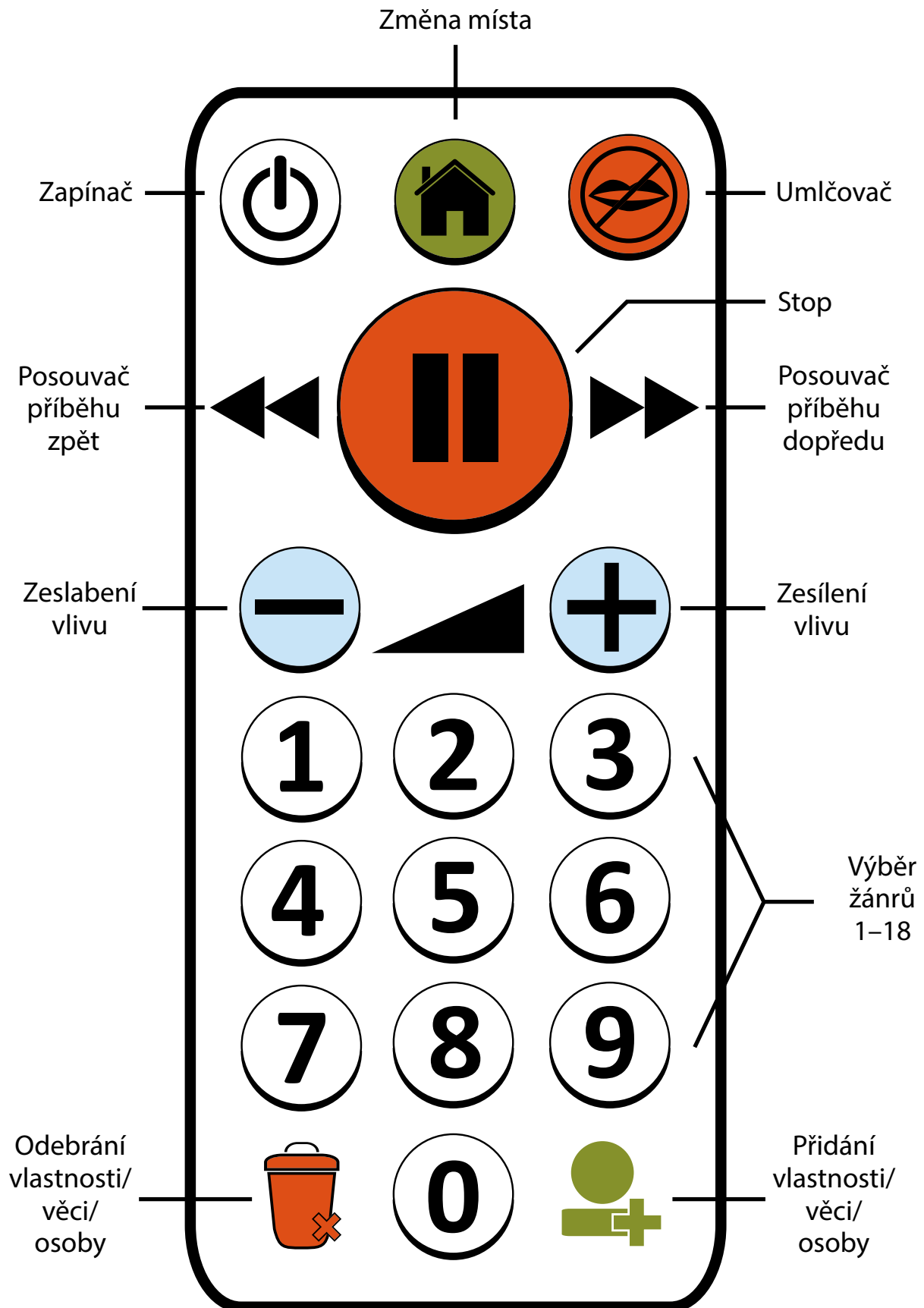








Ovladač na příběhy



DETEKTIVKA

1

KOMEDIE

7

KRIMINÁLNÍ PŘÍBĚH

2

AKČNÍ PŘÍBĚH

8

POHÁDKA

3

THRILLER

9

BAJKA

4

TRAGÉDIE

10

ROMANTICKÝ PŘÍBĚH

5

SCI-FI

11

HOROR

6

FANTASY

12

DOBRODURŽNÝ PŘÍBĚH

13

KATASTROFICKÝ PŘÍBĚH

14

HISTORICKÝ PŘÍBĚH

15

ŽIVOTOPIS

16

DOKUMENT

17

WESTERN

18



První pomoc, když mám vztek...!

Udělej si plán první pomoci pro chvíle, kdy tě něco hodně rozčílí. Cílem je napsat si do připravené krabičky první pomoci několik činností, které můžeš udělat, a zabránit tak vzteku, aby tě ovládl a nutil k nějakému ne příliš vhodnému chování.

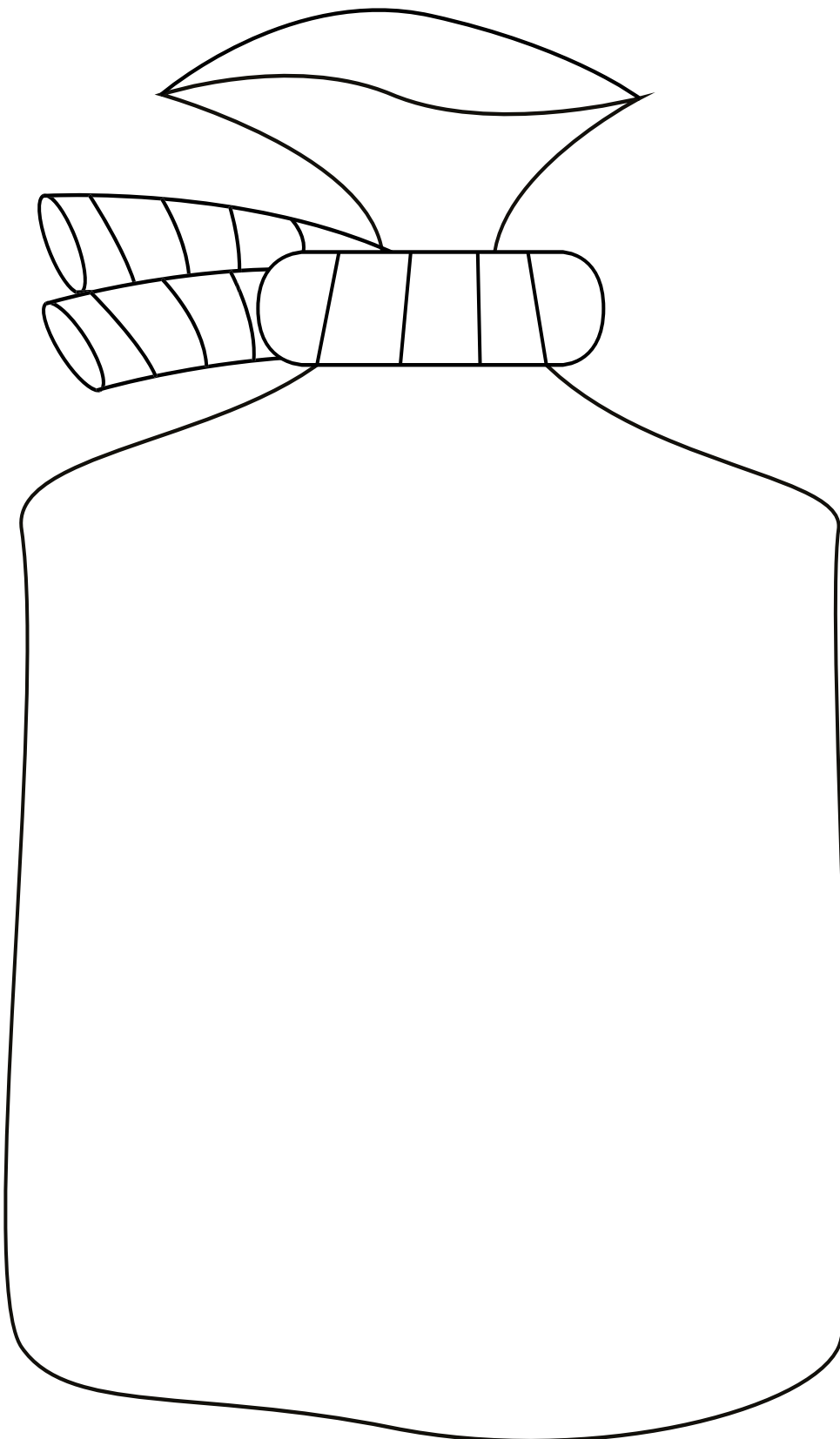
SOS
vztek



Pytel na starosti

Každý máme občas starosti. Někdy mohou být hodně tíživé.

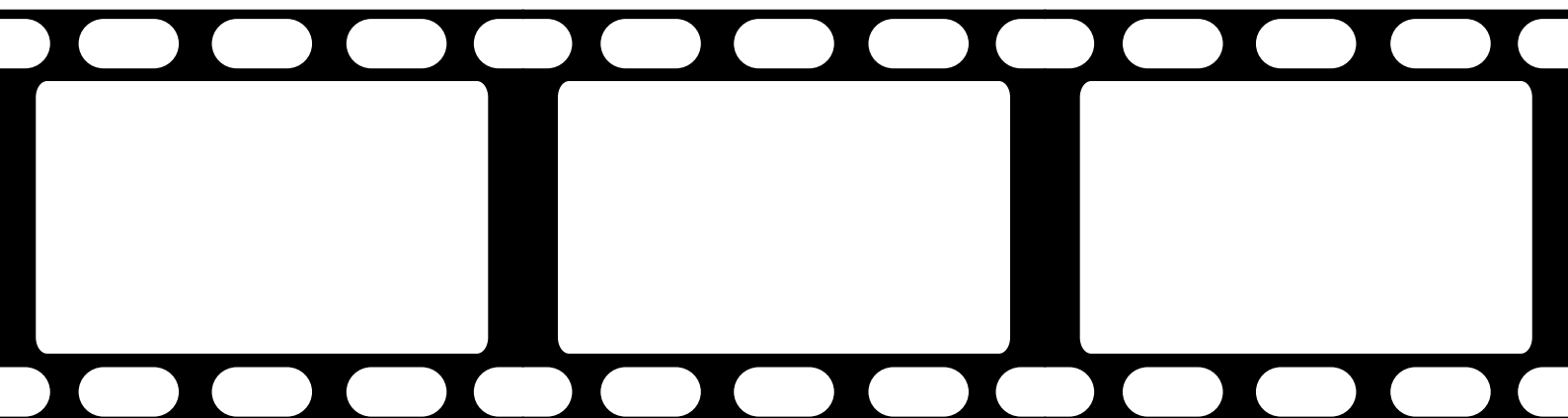
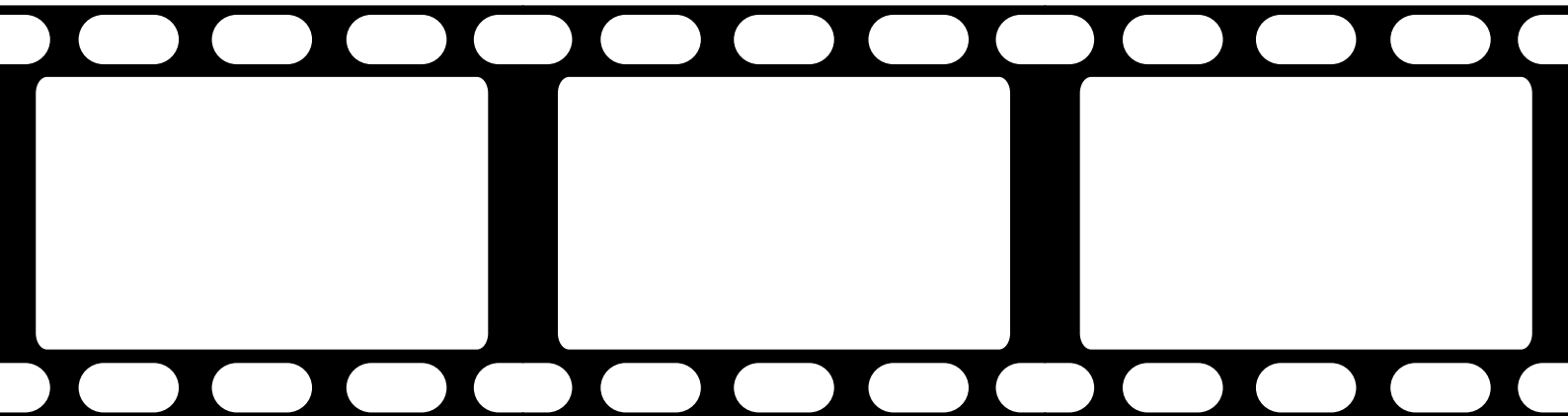
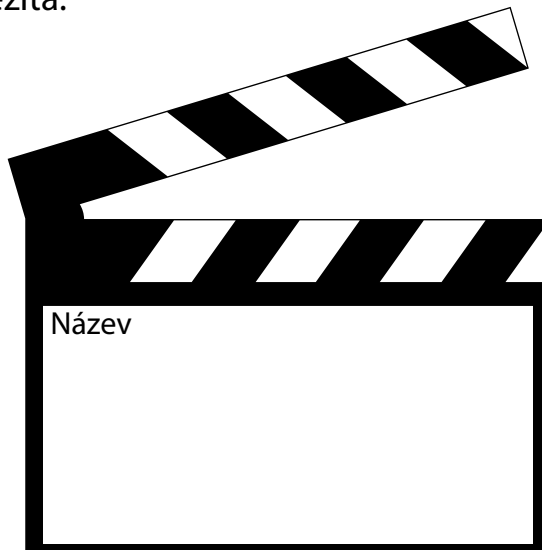
Napiš své starosti do připraveného pytle. Tím je odložíš na bezpečné místo. Pytel můžeš vystříhnout a někam pečlivě schovat (do zásuvky, na dno skříně). Pytel se starostmi můžeš také nechat u někoho dospělého.





Scénář k filmu o mém životě

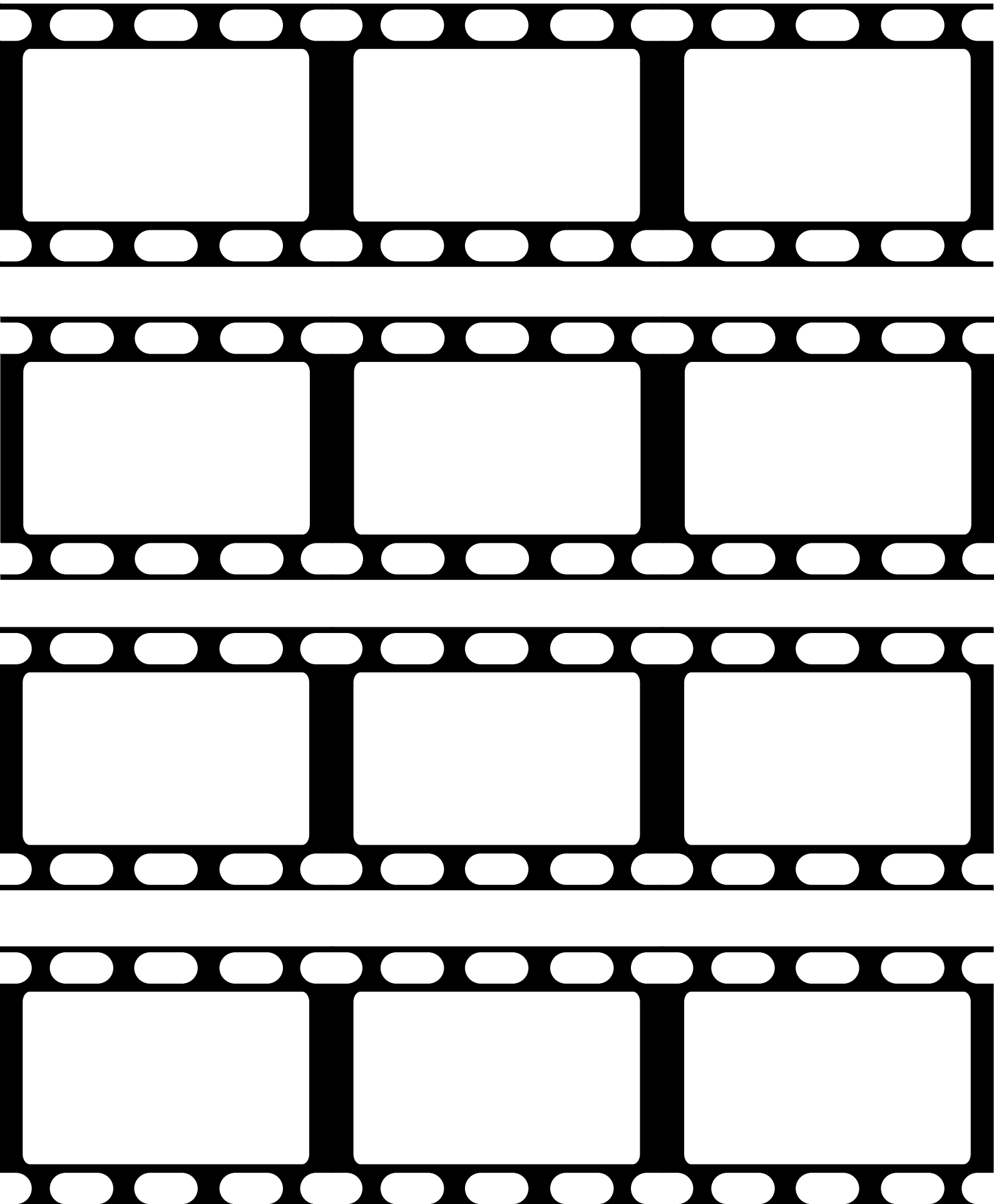
Představ si, že by měl být natočen film o tvém životě. Před sebou vidíš několik rámečků. Nakresli, na které scény by neměl scenárista filmu při psaní scénáře zapomenout – jsou pro tvůj život nějakým způsobem důležité nebo významné. Můžeš pod okénka připojit i krátký popis, co se na scéně odehraje a čím je pro tebe důležitá.





Evropská unie
Evropský sociální fond
Operační program Zaměstnanost

rozum
acid
pro školy v Praze





Stroj na výrobu problémů a trápení

Zkus nakreslit stroj, který vyrábí problémy nebo problémové situace, trápení ve tvém životě, a popiš, jak funguje.



Superhrdinové

Jistě máš nějakého oblíbeného superhrdinu nebo superhrdinku. Nakresli si ho/jí a dopiš do připravených políček jeho nebo její supervlastnosti a také to, k čemu bys je ve svém životě využil/a, pokud bys je také měl/a.

Jméno superhrdiny:

Superschopnost:

Využil/a bych jí:



Talisman odvahy

Již naši prapředci vyráběli talismany, které jim měly zajistit zdraví, štěstí nebo ochranu. Nosili je většinou na krku. Nakresli si na připravenou šňůrku svůj talisman, který ti bude dodávat tu vlastnost nebo schopnost, kterou právě potřebuješ – tedy odvalu, zdraví, sílu k řešení nějaké situace a podobně. Napiš pak, jak nebo v jakých situacích bys jeho podporu využil/a.

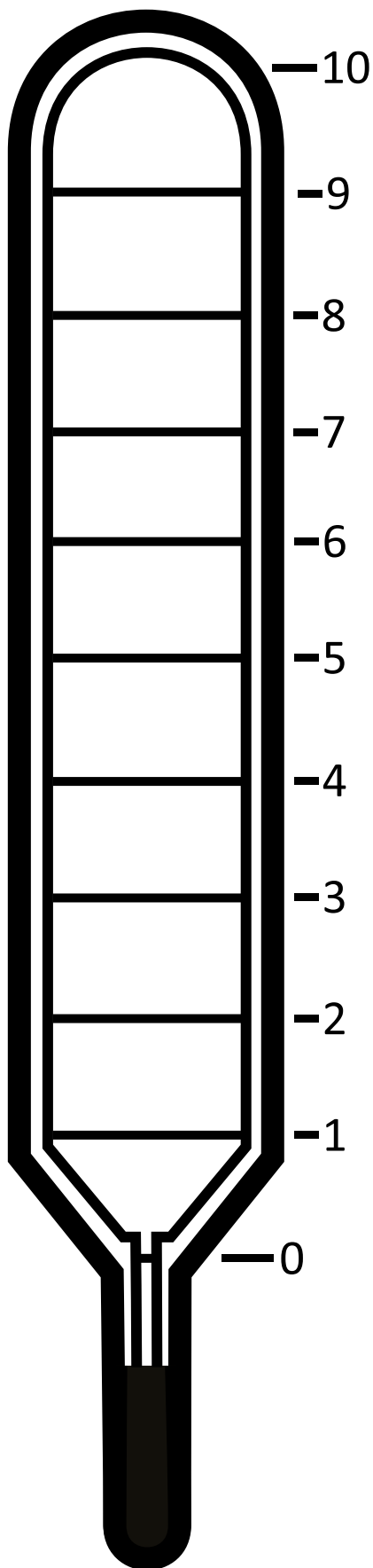
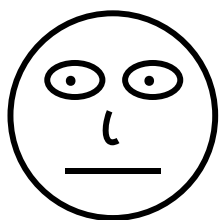
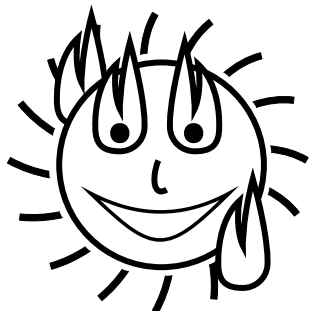


V jakých situacích bych talisman využil/a?





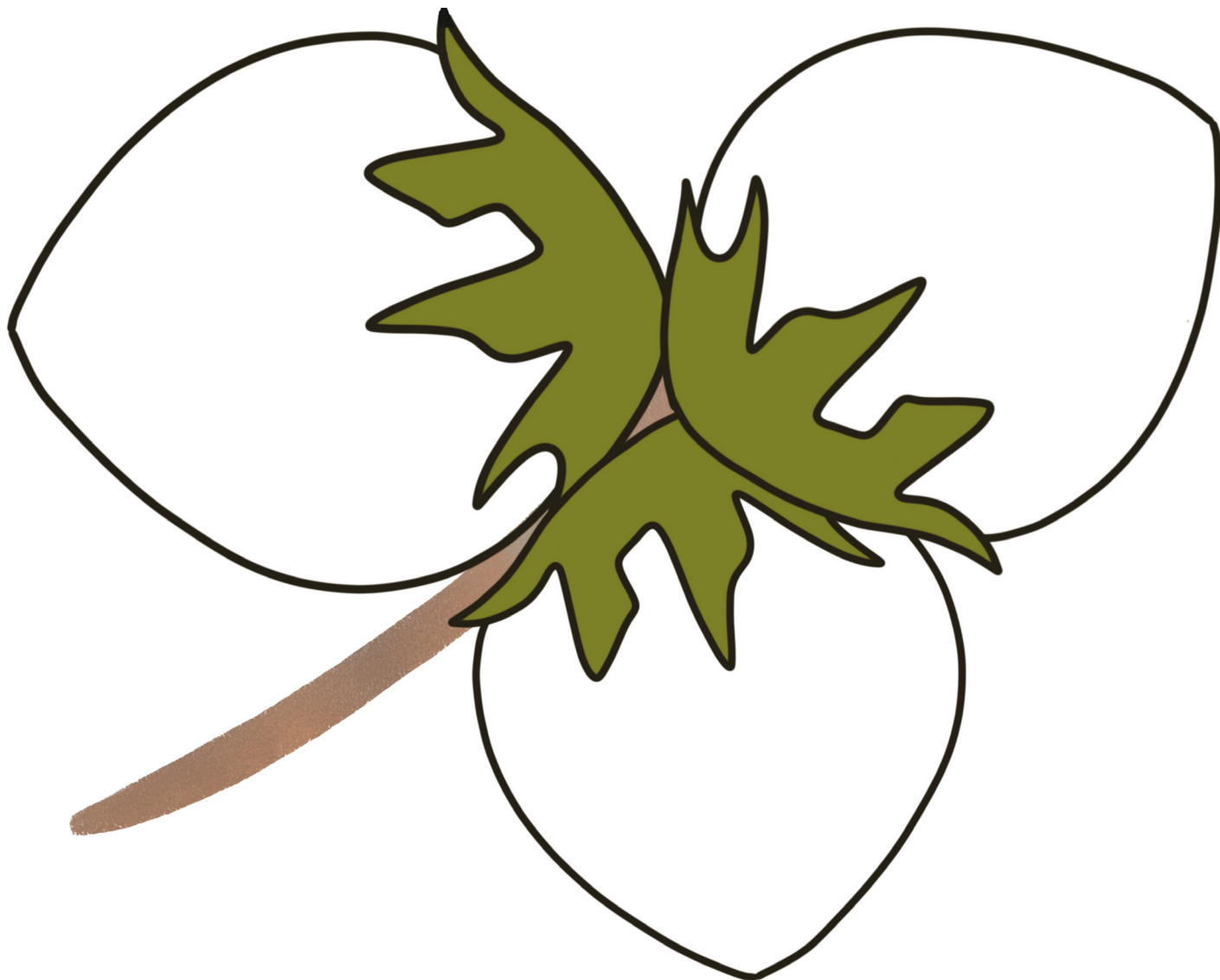
Teploměr





Tři přání

Představ si, že najdeš tři kouzelné oříšky. Nakresli, které tři věci (nemusí to být jen šaty jako v pohádce) bys v nich chtěl/a najít.





Váha zisků a ztrát

Chceš-li ve svém životě něco změnit, je dobré, pokud si nejprve zmapuješ, jaké zisky a ztráty změna přinese (co dobrého změna přinese a o co díky ní přijdeš).

Zisky a ztráty si napiš na připravené linky pod vahami. Ke každému zisku a ke každé ztrátě můžeš přidělit váhu 0 až 5 kg. U zisků bude rozhodující, jak je pro tebe užitečný. 5 kg přidělíš těm nejvíce užitečným. Stejně tak přiděl váhu ztrátám. Zde bude rozhodující, jak je budeš ve svém životě přijímat. 5 kg tak přidělíš ztrátám, které se ti budou přijímat nejhůře. Pak váhu zisku a ztrát sečti a výslednou váhu doplň do políčka na obrázku vah. Pokud převažuje váha zisků nad ztrátami, jsi na nejlepší cestě změnu realizovat. Je-li tomu naopak, zvaž, zda je vhodné se o tuto změnu nyní pokoušet.

