

7 kroků pro utřídění rodičovských myšlenek

1.krok - Ved' si tabulku pochval.
Každý den minimálně jednu pochvalu, co
se ti za ten den povedlo, co ti bylo
příjemné.

2.krok - Uvědom si cestu, kde jseš a kam
chceš jít.

3.krok - Ze svých silných stránek vytěž
maximum a na těch slabších zkus krok po
kroku zapracovat.

4.krok - Konfliktní situace řeš s klidnou
hlavou a bez křiku.

5. krok - Soustřed' se pouze na samu
sebe, případně danou situaci s dětmi. Co
si myslí okolí, nech na něm, pro tebe to
není důležité.

6.krok - Nastav si principy tvé (vaší
výchovy) a pamatuj, proč jsou pro tebe
důležité.

7.krok - Vyber si jednu nejpalčivější
situaci, kterou chceš dělat jinak a začni!
Pak pokračuj dalšími.