

Karmen Mandl

5 MINUT ZA SREČO

Dnevnik za srečne in
samozavestne otroke

**To gradivo je brezplačno.
Besedilo ni lektorirano
Če vam bo všeč, nam lahko
sledite na:**



**Moje supermoči odločanja in zaupanja
vase**

in

**na spletni strani
gusarnik.eu**

POBARVAJ NAJU.



Sva NIK in EVA.

TVOJE IME:

**NALEPI SVOJO
FOTOGRAFIJO ALI PA
SE NARIŠI.**

**Danes bomo skupaj spoznali, zakaj si je dobro
vsak dan vzeti 5 minut časa in kako lahko
to pripelje do večje umirjenosti, sreče in
samoza vesti.**

Si pripravljen-a? Gremo na potovanje?

Morda naju poznaš že iz slikanice **Pomagaj gusarju Niku najti pravo pot**, kjer je Nik potreboval tvojo pomoč pri odločanju in je s pomočjo tvojih odločitev nastala zgodba.



Napisala in oblikovala Karmen Mandl.....gusarnik.eu



Morda pa naju poznaš iz knjige vaj in aktivnosti **Moje supermoči odločanja in zaupanja vase**, kjer smo skupaj spoznavali čustva in kako se s pomočjo čuječnosti umiriti. Spoznali smo, kako se pravilno odločati in biti prijazen do drugih. Kako zaupati sebi in vztrjati, čeprav je včasih težko. Tako smo postali bolj umirjeni, srečni in samozavestni.

Z MAJHNIMI KORAKI DO VELIKIH SPREMENB

Ta dnevnik je samo tvoj,
da vanj zapišeš svoje misli
in čustva in ustvariš svojo
zgodbo.

SAMO 5 MINUT NA DAN.

Izpolni ga vsak večer,
samostojno, s staršem ali s
svojim najboljšim
prijateljem/prijateljico.

Če vsak dan zapišemo svoje
misli in občutkem, ima to
velik vpliv na naše možgane.
Znanstveniki so ugotovili,
da s vsakodnevnim pisanjem
dnevnika oblikujemo navado,
zaradi katere postanemo bolj
srečni in samozavestni.

Napisala in oblikovala Karmen Mandl - ANKSIO - Center za pomoč otrokom, mladostnikom in odraslim.....gusarnik.eu

**Pisanje dnevnika je super, ker ti zapisovanje misli
in občutkov pomaga, da:**

- ⌘ se bolje spoznaš,**
- ⌘ pomiriš svoja neprijetna čustva (jezo, strah,...),**
- ⌘ se počutiš bolj samozavestno,**
- ⌘ lažje rešuješ probleme,**
- ⌘ se izboljša tvoje počutje.**

**S pisanjem dnevnika tudi lažje načrtuješ stvari, ki
si jih želiš in vidiš, kaj vse ti je že uspelo.**

Napisala in oblikovala Karmen Mandl.....gusarnik.eu

**Pisanje dnevnika je tudi SUPER, saj z
zapisovanjem težav, te težave lažje rešimo.**

Počutiš se bolj umirjeno in močnejše.

NAJBOLJE PA JE...

**....ko pišeš o super stvareh, ki so se ti čez dan
zgodile, se počutiš veselo, zadovoljno, ponosno in
hvaležno.**

**NIKOLI NE BOMO
SPREMENILI SVOJEGA
ŽIVLJENJA, DOKLER
NE BOMO SPREMENILI
TEGA, KAR POČNEMO
VSAK DAN.**

John C. Maxwell

Napisala in oblikovala Karmen Mandl.....gusarnik.eu

PA ZAČNIMO!

DAN V TEDNU:

Reka preluknja skalo. Ne zaradi svoje moči,
ampak zaradi svoje vztrajnosti. J.N.Watkins

DANES SE POČUTIM TAKO:



TRI ČUDOVITE STVARI, KI SO SE MI DANES ZGODILE:







DANES SEM PONOSEN/PONOSNA NASE, KER...

KDO JE BIL DANES DO MENE PRIJAZEN?

DAN V TEDNU:

Brez napora ni uspeha.

F. Douglass

DANES SE POČUTIM TAKO:



TRI ČUDOVITE STVARI, KI SO SE MI DANES ZGODILE:







NAJBOLJ SMEŠEN TRENUTEK DANES...

KAJ JE BILO DANES TEŽKO?

DAN V TEDNU:

V življenju sem znova in znova doživeljal
neuspehe. Prav zato sem uspel. Michael Jordan

DANES SE POČUTIM TAKO:



TRI ČUDOVITE STVARI, KI SO SE MI DANES ZGODILE:







KAJ SEM SE DANES NOVEGA NAUČIL-A?

KOMU SEM DANES POMAGAL-A?

DAN V TEDNU:

Bodi pogumen in tvegaj, nič ne more
nadomestiti izkušenj. Paolo Coelho

DANES SE POČUTIM TAKO:



TRI ČUDOVITE STVARI, KI SO SE MI DANES ZGODILE:







DANES SEM BIL-A PRIJAZEN/PRIJAZNA...

DANES SEM SE ZABAVAL-A, KO...

DAN V TEDNU:

Prvi korak je to, da rečeš, da zmoreš.

Will Smith

DANES SE POČUTIM TAKO:



TRI ČUDOVITE STVARI, KI SO SE MI DANES ZGODILE:







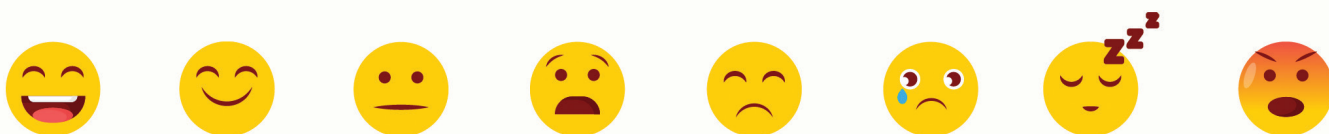
NA MENI MI JE NAJBOLJ VŠEČ...

NAJBOLJŠI DEL DNEVA JE BIL, KO...

DAN V TEDNU:

Umetnost življenja ni čakanje, da nevihta mine, ampak to, da se naučimo plesati v dežju. Vivian Green

DANES SE POČUTIM TAKO:



TRI ČUDOVITE STVARI, KI SO SE MI DANES ZGODILE:







NAJBOLJ POGUMNA STVAR, KI SEM JO NAREDIL-A...

DANES SEM NASMEJAL-A...

DAN V TEDNU:

DANAŠNJI IZZIV

Danes pri večerji naj vsak od družinskih članov deli tri čudovite stvari, ki so se mu zgodile.

Je bil izziv enostaven ali zahteven? Ali ti je bil všeč? Kaj si novega spoznal-a? Kako se počutiš?

DAN V TEDNU:

Bolj kot tvoje sposobnosti, so tvoje odločitve tiste, ki
ustvarjajo tvoje življenje. JK Rowling

DANES SE POČUTIM TAKO:



TRI ČUDOVITE STVARI, KI SO SE MI DANES ZGODILE:







DANES SEM PONOSEN /PONOSNA NASE, KER...

DANES SEM NASMEJAL-A...

Napisala in oblikovala Karmen Mandl.....gusarnik.eu

DAN V TEDNU:

Če verjameš vase, bodo vate verjeli
tudi drugi.

DANES SE POČUTIM TAKO:



TRI ČUDOVITE STVARI, KI SO SE MI DANES ZGODILE:







NA MENI MI JE NAJBOLJ VŠEČ...

DANES SEM SE ZABAVAL-A, KO...

DAN V TEDNU:

Včerajšnji dan je zgodovina, jutrišnji dan je uganka,
današnji dan je darilo. Eleanor Roosevelt

DANES SE POČUTIM TAKO:



TRI ČUDOVITE STVARI, KI SO SE MI DANES ZGODILE:







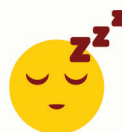
KDO JE BIL DANES DO MENE PRIJAZEN?

KAJ JE BILO DANES TEŽKO?

DAN V TEDNU:

Prijaznost je zastonj.
Podarimo jo naprej.

DANES SE POČUTIM TAKO:



TRI ČUDOVITE STVARI, KI SO SE MI DANES ZGODILE:







DANES SEM BIL-A PRIJAZEN/PRIJAZNA...

NAJBOLJ SMEŠEN TRENUTEK DANES...

Napisala in oblikovala Karmen Mandl.....gusarnik.eu

DAN V TEDNU:

Vedno bodi malo bolj prijazen, kot je
nujno potrebno. JM Barrie

DANES SE POČUTIM TAKO:



TRI ČUDOVITE STVARI, KI SO SE MI DANES ZGODILE:







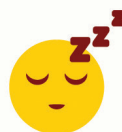
KAJ SEM SE DANES NOVEGA NAUČIL-A?

KOMU SEM DANES POMAGAL-A?

DAN V TEDNU:

Če misliš, da si premajhen, da bi povzročil spremembo,
poskusi spati v sobi s komarjem. Dalai Lama

DANES SE POČUTIM TAKO:



TRI ČUDOVITE STVARI, KI SO SE MI DANES ZGODILE:







NAJBOLJŠI DEL DNEVA JE BIL, KO...

NAJBOLJ POGUMNA STVAR, KI SEM JO NAREDIL-A...

DAN V TEDNU:

DANAŠNJI IZZIV

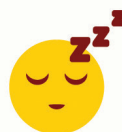
Današnji dan naj bo posvečen družabnim igram vsah članov družine (vsi med tem časom pospravite svoje mobilne telefone).

Je bil izziv enostaven ali zahteven? Ali ti je bil všeč? Kaj si novega spoznal-a? Kako se počutiš?

DAN V TEDNU:

Obvladovanje drugih je sposobnost,
obvladovanje sebe je resnična moč. Lao Tzu

DANES SE POČUTIM TAKO:



TRI ČUDOVITE STVARI, KI SO SE MI DANES ZGODILE:







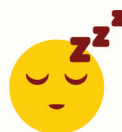
DANES SEM NASMEJAL-A...

KDO JE BIL DANES DO MENE PRIJAZEN?

DAN V TEDNU:

Ne odlašaj na jutri, kar lahko
storiš danes. Thomas Jefferson

DANES SE POČUTIM TAKO:



TRI ČUDOVITE STVARI, KI SO SE MI DANES ZGODILE:







NAJBOLJ SMEŠEN TRENUTEK DANES...

NAJBOLJ POGUMNA STVAR, KI SEM JO NAREDIL-A...

DAN V TEDNU:

Če verjameš, da zmoreš, si že na
pol poti do cilja. Theodore Roosevelt

DANES SE POČUTIM TAKO:



TRI ČUDOVITE STVARI, KI SO SE MI DANES ZGODILE:







NAJBOLJŠI DEL DNEVA JE BIL, KO...

NA MENI MI JE NAJBOLJ VŠEČ...

DAN V TEDNU:

Kdor še nikoli ni naredil napake, še nikoli ni
poskušal česa novega. Albert Einstein

DANES SE POČUTIM TAKO:



TRI ČUDOVITE STVARI, KI SO SE MI DANES ZGODILE:







KAJ JE BILO DANES TEŽKO?

DANES SEM PONOSEN /PONOSNA NASE, KER...

DAN V TEDNU:

Ne premagamo gore, ampak
samega sebe. Edmund Hillary

DANES SE POČUTIM TAKO:



TRI ČUDOVITE STVARI, KI SO SE MI DANES ZGODILE:







DANES SEM SE ZABAVAL-A, KO...

KAJ SEM SE DANES NOVEGA NAUČIL-A?

DAN V TEDNU:

Vse stvari so težke, preden
postanejo lažje. Thomas Fuller

DANES SE POČUTIM TAKO:



TRI ČUDOVITE STVARI, KI SO SE MI DANES ZGODILE:







KOMU SEM DANES POMAGAL-A?

DANES SEM BIL-A PRIJAZEN/PRIJAZNA...

DAN V TEDNU:

DANAŠNJI IZZIV

**Ta teden poskusi nekaj
novega, novo hrano ali
aktivnost.**

**Je bil izziv enostaven ali
zahteven? Ali ti je bil všeč?
Kaj si novega spoznal-a? Kako
se počutiš?**

Napisala in oblikovala Karmen Mandl - ANKSIO - Center za pomoč otrokom, mladostnikom in odraslim.....gusarnik.eu

DAN V TEDNU:

Vse naše sanje se lahko uresničijo, če
imamo pogum, da jim sledimo. Walt Disney

DANES SE POČUTIM TAKO:



TRI ČUDOVITE STVARI, KI SO SE MI DANES ZGODILE:







KOMU SEM DANES POMAGAL-A?

DANES SEM NASMEJAL-A...

DAN V TEDNU:

Bodi ti, vsi drugi so že zasedeni.

Oscar Wilde

DANES SE POČUTIM TAKO:



TRI ČUDOVITE STVARI, KI SO SE MI DANES ZGODILE:







DANES SEM BIL-A PRIJAZEN/PRIJAZNA...

DANES SEM PONOSEN /PONOSNA NASE, KER...

DAN V TEDNU:

Vaja dela mojstra.

DANES SE POČUTIM TAKO:



TRI ČUDOVITE STVARI, KI SO SE MI DANES ZGODILE:







NAJBOLJ POGUMNA STVAR, KI SEM JO NAREDIL-A...

KAJ SEM SE DANES NOVEGA NAUČIL-A?

DAN V TEDNU:

Sreča ni posledica tega, kar dobimo, ampak
tega, kar dajemo. Ben Carson

DANES SE POČUTIM TAKO:



TRI ČUDOVITE STVARI, KI SO SE MI DANES ZGODILE:







NA MENI MI JE NAJBOLJ VŠEČ...

KAJ JE BILO DANES TEŽKO?

DAN V TEDNU:

Ni mi spodletelo. Odkril sem 10.000 načinov, ki
ne delujejo. Thomas Edison (izumitelj žarnice)

DANES SE POČUTIM TAKO:



TRI ČUDOVITE STVARI, KI SO SE MI DANES ZGODILE:







NAJBOLJ SMEŠEN TRENUTEK DANES...

DANES SEM SE ZABAVAL-A, KO...

DAN V TEDNU:

Ne rabiš biti dober, da začneš. Moraš pa
začeti, da postaneš dober. Zig Ziglar

DANES SE POČUTIM TAKO:



TRI ČUDOVITE STVARI, KI SO SE MI DANES ZGODILE:







NAJBOLJŠI DEL DNEVA JE BIL, KO...

KDO JE BIL DANES DO MENE PRIJAZEN?

DAN V TEDNU:

DANAŠNJI IZZIV

S svojo družino načrtuj dan brez elektronskih naprav (ali kar cel vikend), ko nihče cel dan ne sme uporabljati telefona ali tablice.

Je bil izziv enostaven ali zahteven? Ali ti je bil všeč? Kaj si novega spoznal-a? Kako se počutiš?

DAN V TEDNU:

Delaj to, kar je najbolj prav in ne
to, kar je najbolj enostavno.

DANES SE POČUTIM TAKO:



TRI ČUDOVITE STVARI, KI SO SE MI DANES ZGODILE:







KDO JE BIL DANES DO MENE PRIJAZEN?

NAJBOLJŠI DEL DNEVA JE BIL, KO...

DAN V TEDNU:

Življenje je kot vožnja s kolesom. Da bi ohranil
ravnotežje, se moraš premikati. Albert Einstein

DANES SE POČUTIM TAKO:



TRI ČUDOVITE STVARI, KI SO SE MI DANES ZGODILE:







DANES SEM SE ZABAVAL-A, KO...

NAJBOLJ SMEŠEN TRENUTEK DANES...

DAN V TEDNU:

Včasih zmaguješ, včasih se učiš.

John C. Maxwell

DANES SE POČUTIM TAKO:



TRI ČUDOVITE STVARI, KI SO SE MI DANES ZGODILE:







NA MENI MI JE NAJBOLJ VŠEČ...

KAJ JE BILO DANES TEŽKO?

DAN V TEDNU:

Če meniš, da zmoreš ali da ne zmoreš.
Vedno imaš prav. Henry Ford

DANES SE POČUTIM TAKO:



TRI ČUDOVITE STVARI, KI SO SE MI DANES ZGODILE:







NAJBOLJ POGUMNA STVAR, KI SEM JO NAREDIL-A...

KAJ SEM SE DANES NOVEGA NAUČIL-A?

DAN V TEDNU:

Trdo delo je pomembno. Vendar je nekaj še pomembnejše: verjeti vase. Harry Potter

DANES SE POČUTIM TAKO:



TRI ČUDOVITE STVARI, KI SO SE MI DANES ZGODILE:







DANES SEM PONOSEN /PONOSNA NASE, KER...

DANES SEM BIL-A PRIJAZEN/PRIJAZNA...

DAN V TEDNU:

Tvoje napake so tvoji najboljši učitelji. Ralph Nader

DANES SE POČUTIM TAKO:



TRI ČUDOVITE STVARI, KI SO SE MI DANES ZGODILE:







DANES SEM NASMEJAL-A...

KOMU SEM DANES POMAGAL-A?

BRAVO, USPEŠNO SI PRIŠEL/PRIŠLA DO KONCA SVOJEGA DNEVNIKA.

**NAPIŠI 3 STVARI, KI SO TI BILE PRI REŠEVANJU
NAJBOLJ VŠEČ...**

KAKO NAPREJ?

Upam, da ti je bil dnevnik všeč in da občutiš vsaj malo več sreče in samozavesti.



Več vaj in aktivnosti lahko najdeš v knjigi **MOJE SUPERMOČI ODLOČANJA IN ZAUPANJA VASE.**

Knjigi vaj, aktivnosti in navdihujočih zgodb za razvijanje socialnih veščin, čuječnosti, empatije, čustvene inteligence, vztrajnosti, pozitivne samopodobe, odgovornosti, ...

Knjiga je vsekakor **prodajna uspešnica**, saj je bilo v dveh mesecih prodanih več kot 1000 izvodov.

Zakaj je ta slikanica tako posebna? Otroci se odločajo v imenu Nika in s svojimi odločitvami ustvarjajo zgodbo ter spoznavajo, kakšne posledice imajo njihove odločitve. Tako se učijo o pomembnosti svojih odločitev ter o tem, da so sami tisti, ki ustvarjajo svoj vsakdan in tudi svoje življenje. Primerna je tudi za punce, saj gre za zgodbo o bratcu in sestri, ki se srečujeta z vsakodnevnimi težavami. Pritegne tudi otroke, ki ne marajo preveč branja in knjig ali pa imajo težave z usmerjanjem pozornosti.



Več informacij o knjigah najdete na spletni strani **GUSARNIK.EU**
S promocijsko kodo **"DNEVNIK"** je cena knjige *Moje supermoči* samo 9,99 eur.

0 AVTORICI

Sem psihologinja in mediatorka. Izobraževala sem se tudi iz integrativne psihoterapije, hipnoze in čuječnosti.

Na osnovi teh znanj in več kot 15 let dela z otroki v vrtcu, šoli in zasebni praksi, so nastale slikanice in knjige za osebni in čustveni razvoj otrok.

Menim, da je dobro pri otroku samostojnost, odgovornost in samozavest začeti razvijati že zgodaj v otroštvu, saj so te veščine popotnica za uspešno in srečno življenje.