



# Strach ze změny



**Ahoj,**

Strach je přirozená reakce, když se blíží něco nového. Možná cítíš nervozitu, pochybnosti nebo obavy z neznámého. Ale každý krok do neznáma je zároveň příležitost k růstu. Tvá odvaha je silnější, než si možná myslíš.

Zkus si rozdělit změnu na malé části. Každý malý krok, který zvládneš, je důvod k radosti. Vizualizuj si, že změna probíhá hladce a přináší ti pozitivní zkušenosti. Neboj se požádat o podporu – někdy stačí jen sdílet strach s někým, kdo tě podrží.

**Praktické kroky:**

Napiš si, co konkrétně můžeš ovlivnit a začni s tím hned dnes.

Vytvoř si seznam drobných úkolů a oslav každý splněný krok.

Každý večer si připomeň, co se ti povedlo a co ti přineslo radost.

**Pamatuj:**

Odvaha není absence strachu, ale schopnost jít dál i přes něj. Každý krok vpřed tě posouvá k lepším zítřkům. 🌞

T.