

PRVNÍ POMOC PŘI ÚZKOSTI

01 DÝCHEJ ☒ POMALU DO DLANÍ

☒ 4 S NÁDECH | 2 S VÝDRŽ | 6 S VÝDECH



02 ZASTAV SE A ☒ NAJDI 5 VĚCÍ KOLEM SEBE

VŠÍMEJ SI

☒ SOUSTŘEĎ SE NA JEJICH DETAILS

☒ POJMENUJ JE NAHLAS



03 UVOLNI ☒ RAMENA DOLŮ

TĚLO

☒ ČELIST POVOLIT

☒ RUCE OTEVŘÍT



TOHLE JE JEN ÚZKOST.
ZA CHVÍLI TO PŘEJDE.
JSI V BEZPEČÍ.
MÁŠ TO POD KONTROLOU.

 **LINKA DŮVĚRY: 116 123 (NONSTOP, ZDARMA)**