

MŮJ KLID PŘED PŘIJÍMAČKAMI

Kde se cítím bezpečně a klidně?



Na jakou hezkou vzpomínku si rád/a vzpomenu?



Co všechno už jsem zvládl/a?



Kdo mi fandí a věří ve mně?



Co mi pomáhá se zklidnit?



Jaká věta mě povzbudí?



odstříhni ✂

TECHNIKA, KTERÁ MI MŮŽE POMOCI SE ZKLIDNIT

Dýchání 4-2-6

(rychlý způsob, jak uklidnit tělo i mysl)

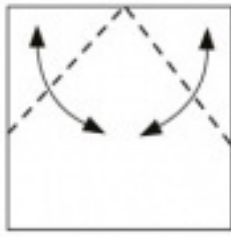
Nadechni se nosem na 4 sekundy

Zadrž dech na 2 sekundy

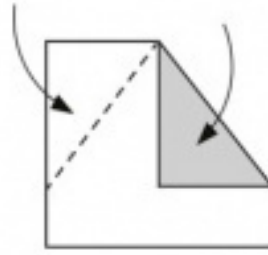
Pomalů vydechuj ústy na 6 sekund

Opakuj alespoň 4x - Představ si, že vydechuješ stres ven z těla

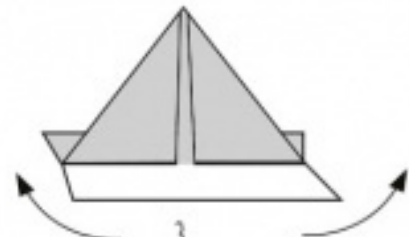
LOŽ



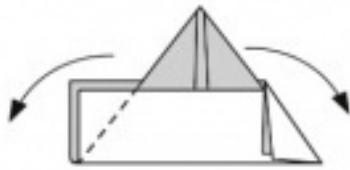
1



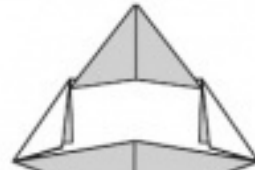
2



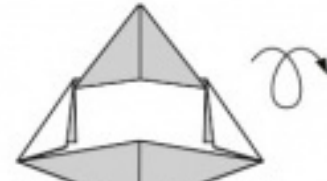
3



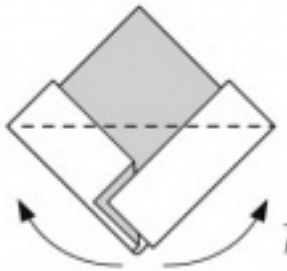
4



5



6



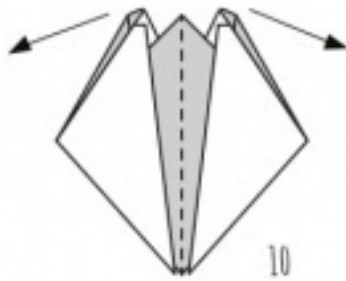
7



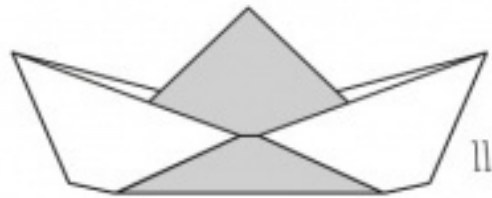
8



9



10



11