

CÍTÍM SE...

OSAMĚLE
ZKLAMANĚ
SMUTNĚ



BLÁZNIVĚ
NATĚŠENĚ



FRUSTROVANĚ
NAŠTVANĚ
OTRÁVENĚ



UNAVENĚ
NEMOCNĚ
HLADOVĚ



USTARANĚ
ÚZKOSTNĚ
VYDĚŠENĚ



ŠTĀSTNĚ
KLIDNĚ
SOUSTŘEDĚNĚ



PLAŠE
ZMATENĚ
ROZPAČITĚ



ODVÁŽNĚ
HRDĚ
NADĚJNĚ



MŮŽU...

- několikrát se zhluboka **nadechnout** a vydechnout
- jít se **projít**
- **vytřepat** tělo
- **zacvičit si**
- dát si na chvíli **pauzu**
- vytvořit něco **nového**
- **namalovat/postavit** něco
- dopřát si **odpočinek**
- **opláchnout si** obličej studenou vodou
- zamyslet se nad řešením a **zkusit to znovu**
- vzpomenout si na něco **hezkého**, nebo někoho, koho **mám rád/a**
- **napít se vody**
- někoho **obejmout**
- **mluvit** o tom nebo si to **zapsat** do deníčku
- **chovat se laskavě** k sobě i druhým
- **řít si o pomoc** nebo se **poradit na chatu**

