

Necítíš se někdy dobře? Ublížil ti někdo?

Tady najdeš kontakty,
kde ti mohou pomoci.

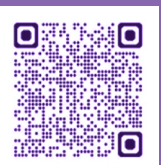
Krizové centrum pro děti a rodinu

Syllabova 1161 / 19,

703 00 Ostrava-Vítkovice

tel.: 778 111 281

e-mail: kcdd@css-ostrava.cz



Necítíš se někdy dobře? Ublížil ti někdo?

Tady najdeš kontakty,
kde ti mohou pomoci.

Krizové centrum pro děti a rodinu

Syllabova 1161 / 19,

703 00 Ostrava-Vítkovice

tel.: 778 111 281

e-mail: kcdd@css-ostrava.cz



Necítíš se někdy dobře? Ublížil ti někdo?

Tady najdeš kontakty,
kde ti mohou pomoci.

Krizové centrum pro děti a rodinu

Syllabova 1161 / 19,

703 00 Ostrava-Vítkovice

tel.: 778 111 281

e-mail: kcdd@css-ostrava.cz



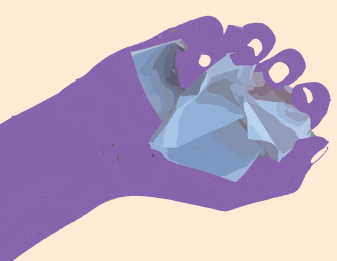
Mačkání papíru

Vezmi si do ruky **papír**
a pořádně ho **zmačkej**.



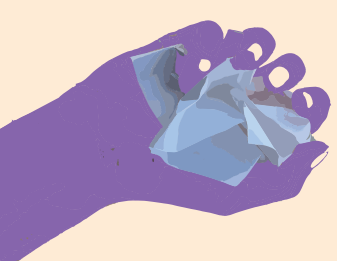
Mačkání papíru

Vezmi si do ruky **papír**
a pořádně ho **zmačkej**.



Mačkání papíru

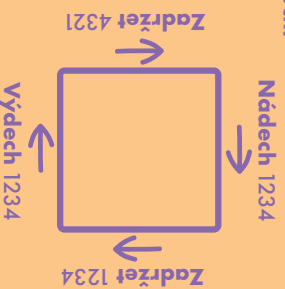
Vezmi si do ruky **papír**
a pořádně ho **zmačkej**.



Dýchání

Máš úzkost? Použij **čtvercový dech**.
Sousměř se na svůj dech.

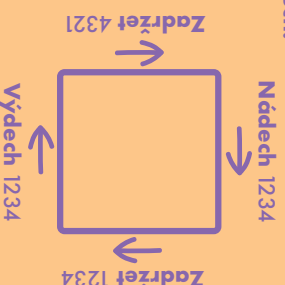
Nadechni se na **čtyři doby**,
poté na **čtyři doby zadrž dech**.
Vydechni na **čtyři doby**
a poté opět **zadrž dech**
na **čtyři doby**.
Podle potřeby opakuj.



Dýchání

Máš úzkost? Použij **čtvercový dech**.
Sousměř se na svůj dech.

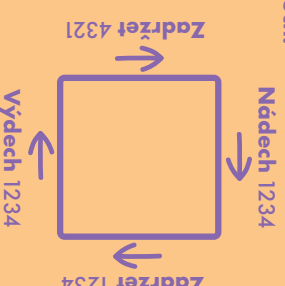
Nadechni se na **čtyři doby**,
poté na **čtyři doby zadrž dech**.
Vydechni na **čtyři doby**
a poté opět **zadrž dech**
na **čtyři doby**.
Podle potřeby opakuj.



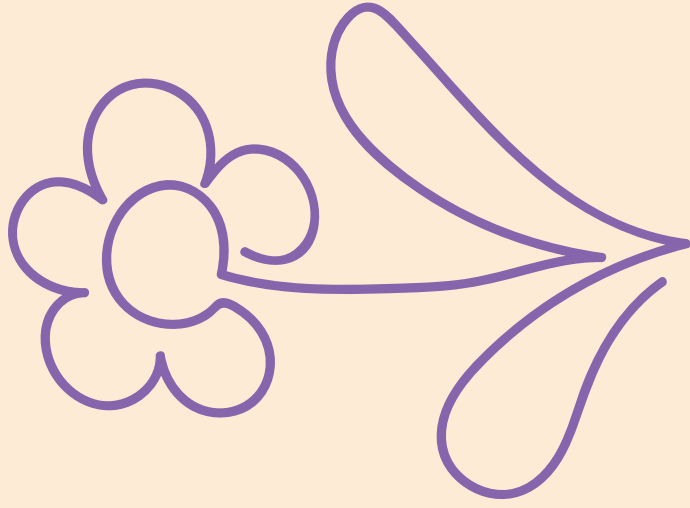
Dýchání

Máš úzkost? Použij **čtvercový dech**.
Sousměř se na svůj dech.

Nadechni se na **čtyři doby**,
poté na **čtyři doby zadrž dech**.
Vydechni na **čtyři doby**
a poté opět **zadrž dech**
na **čtyři doby**.
Podle potřeby opakuj.

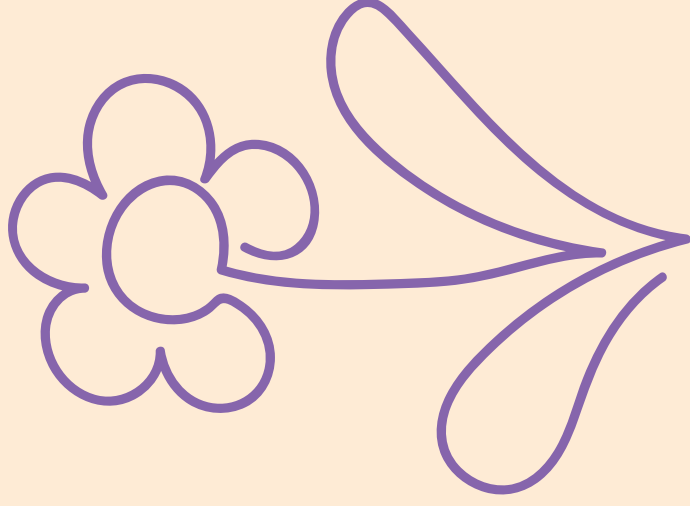


Jednotažka



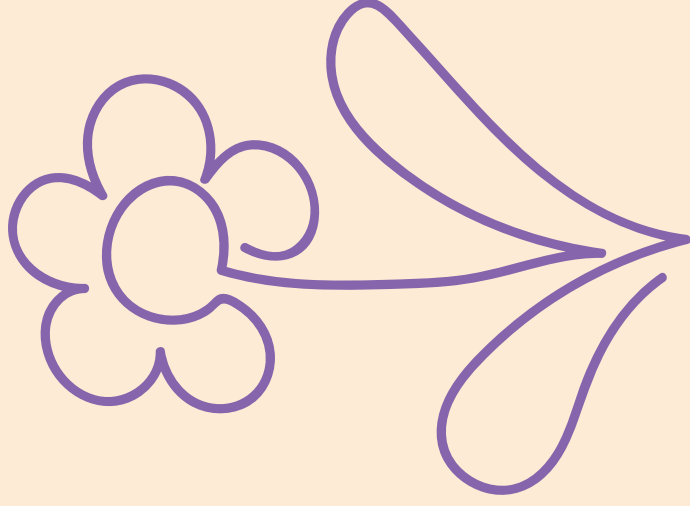
Obtáhní kresbu **jedním tahem.**

Jednotažka



Obtáhní kresbu **jedním tahem.**

Jednotažka



Obtáhní kresbu **jedním tahem.**

Techniky proti úzkosti



Techniky proti úzkosti



Techniky proti úzkosti

