

**Nevíš si rady  
s tím, co  
prožíváš  
a cítíš?**

## **Krizové centrum pro děti a rodinu**

Syllabova 1161/19  
703 00 Ostrava-Vitkovice  
**778 111 281**  
kcd@css-ostrava.cz



Tady najdeš více kontaktů

## **Dýchej do kruhu**

Nadechni se na čtyři doby,  
poté na čtyři doby zadrž  
dech. Vydechni na čtyři  
doby a poté opět zadrž  
dech na čtyři doby.

Nádech... Výdech... Nádech...



**Nevíš si rady  
s tím, co  
prožíváš  
a cítíš?**

## **Krizové centrum pro děti a rodinu**

Syllabova 1161/19  
703 00 Ostrava-Vitkovice  
**778 111 281**  
kcd@css-ostrava.cz

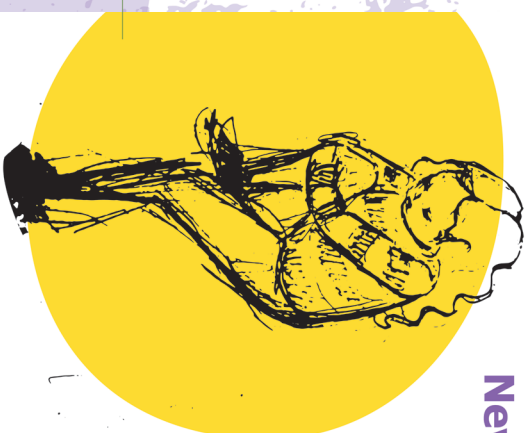


Tady najdeš více kontaktů

## **Dýchej do kruhu**

Nadechni se na čtyři doby,  
poté na čtyři doby zadrž  
dech. Vydechni na čtyři  
doby a poté opět zadrž  
dech na čtyři doby.

Nádech... Výdech... Nádech...



**Nevíš si rady  
s tím, co  
prožíváš  
a cítíš?**

## **Krizové centrum pro děti a rodinu**

Syllabova 1161/19  
703 00 Ostrava-Vitkovice  
**778 111 281**  
kcd@css-ostrava.cz



Tady najdeš více kontaktů

## **Dýchej do kruhu**

Nadechni se na čtyři doby,  
poté na čtyři doby zadrž  
dech. Vydechni na čtyři  
doby a poté opět zadrž  
dech na čtyři doby.

Nádech... Výdech... Nádech...



## Metoda 5 – 4 – 3 – 2 – 1

### Najdi a pojmenuj:

- 5 věcí, které vidíš
- 4 věci, kterých se dotýkáš
- 3 věci, které slyšíš
- 2 věci, které cítíš
- 1 věc, kterou cítíš v ústech



## Jednotažka



Jedním tahem  
obkresli králíčka

## Metoda 5 – 4 – 3 – 2 – 1

### Najdi a pojmenuj:

- 5 věcí, které vidíš
- 4 věci, kterých se dotýkáš
- 3 věci, které slyšíš
- 2 věci, které cítíš
- 1 věc, kterou cítíš v ústech



## Jednotažka



Jedním tahem  
obkresli králíčka

## Metoda 5 – 4 – 3 – 2 – 1

### Najdi a pojmenuj:

- 5 věcí, které vidíš
- 4 věci, kterých se dotýkáš
- 3 věci, které slyšíš
- 2 věci, které cítíš
- 1 věc, kterou cítíš v ústech



## Jednotažka



Jedním tahem  
obkresli králíčka