

Krizové centrum pro děti a rodinu

Syllabova 1161/19, 703 00 Ostrava - Vítkovice
tel: 778 111 281
email: rcd@css-ostrava.cz



Krizové centrum pro děti a rodinu

Syllabova 1161/19, 703 00 Ostrava - Vítkovice
tel: 778 111 281
email: rcd@css-ostrava.cz



Krizové centrum pro děti a rodinu

Syllabova 1161/19, 703 00 Ostrava - Vítkovice
tel: 778 111 281
email: rcd@css-ostrava.cz



Dýchej

Soustřed' se na svůj dech.
Nadechni se na čtyři doby, poté na čtyři doby zadrž dech. Vydechni na čtyři doby a poté opět zadrž dech. Podle potřeby opakuji.

nádech na 4 doby

zadrž dech na 4 doby



zadrž dech na 4 doby

vydech na 4 doby

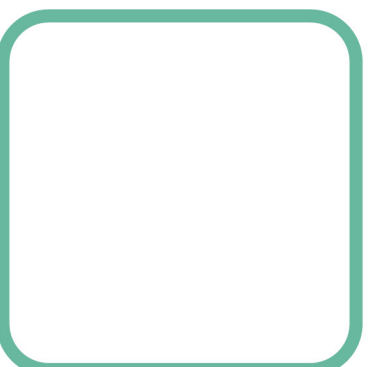


Dýchej

Soustřed' se na svůj dech.
Nadechni se na čtyři doby, poté na čtyři doby zadrž dech. Vydechni na čtyři doby a poté opět zadrž dech. Podle potřeby opakuji.

nádech na 4 doby

zadrž dech na 4 doby



zadrž dech na 4 doby

vydech na 4 doby

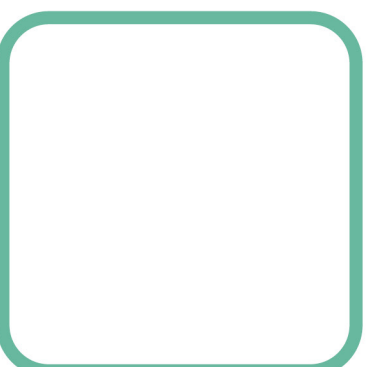


Dýchej

Soustřed' se na svůj dech.
Nadechni se na čtyři doby, poté na čtyři doby zadrž dech. Vydechni na čtyři doby a poté opět zadrž dech. Podle potřeby opakuji.

nádech na 4 doby

zadrž dech na 4 doby



zadrž dech na 4 doby

vydech na 4 doby



Vnímej

Na místě, na kterém se nachází, najdi:

- 5 věci, které vidíš
- 4 věci, kterých se dotýkáš
- 3 věci, které slyšíš
- 2 věci, které cítíš
- 1 věc, kterou můžeš ochutnat

Vnímej

Na místě, na kterém se nachází, najdi:

- 5 věci, které vidíš
- 4 věci, kterých se dotýkáš
- 3 věci, které slyšíš
- 2 věci, které cítíš
- 1 věc, kterou můžeš ochutnat

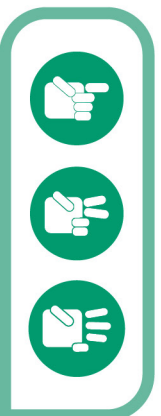
Vnímej

Na místě, na kterém se nachází, najdi:

- 5 věci, které vidíš
- 4 věci, kterých se dotýkáš
- 3 věci, které slyšíš
- 2 věci, které cítíš
- 1 věc, kterou můžeš ochutnat

Počítej

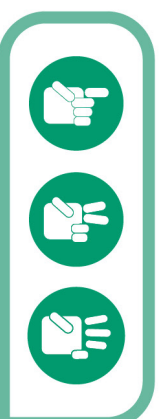
Počítej si v hlavě nebo nahlas od 1 do 100 (vzestupně), nebo od 100 do 1 (sestupně).



1, 2, 3, ...

Počítej

Počítej si v hlavě nebo nahlas od 1 do 100 (vzestupně), nebo od 100 do 1 (sestupně).



1, 2, 3, ...

Počítej

Počítej si v hlavě nebo nahlas od 1 do 100 (vzestupně), nebo od 100 do 1 (sestupně).



1, 2, 3, ...

Požádat o pomoc není slabost, je to síla.

Požádat o pomoc není slabost, je to síla.

Požádat o pomoc není slabost, je to síla.



Tady najdeš všechny kontakty.



Tady najdeš všechny kontakty.



Tady najdeš všechny kontakty.