

NECÍTIŠ SE NĚKDY DOBŘE?

Tady najdeš kontakty,
které Ti mohou pomoci.

NECÍTIŠ SE NĚKDY DOBŘE?

Tady najdeš kontakty,
které Ti mohou pomoci.

NECÍTIŠ SE NĚKDY DOBŘE?

Tady najdeš kontakty,
které Ti mohou pomoci.

Krizové centrum pro děti a rodinu

Syllabova 1161/19
703 00 Ostrava-Vitkovice
tel.: 778 111 281
e-mail: kcd@css-ostrava.cz

Krizové centrum pro děti a rodinu

Syllabova 1161/19
703 00 Ostrava-Vitkovice
tel.: 778 111 281
e-mail: kcd@css-ostrava.cz

Krizové centrum pro děti a rodinu

Syllabova 1161/19
703 00 Ostrava-Vitkovice
tel.: 778 111 281
e-mail: kcd@css-ostrava.cz



Tady najdeš další kontakty na krizové linky,
online poradny i ostravská centra.



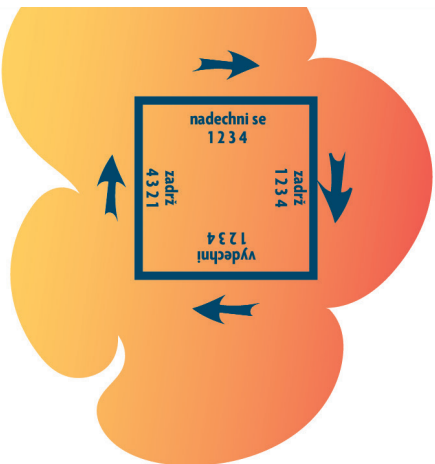
Tady najdeš další kontakty na krizové linky,
online poradny i ostravská centra.



Tady najdeš další kontakty na krizové linky,
online poradny i ostravská centra.

IMAGINACE

Představ si oblíbené místo,
kde se cítíš v bezpečí a chvíli si ho
udrž v hlavě.



DÝCHEJ DO ČTVERCE

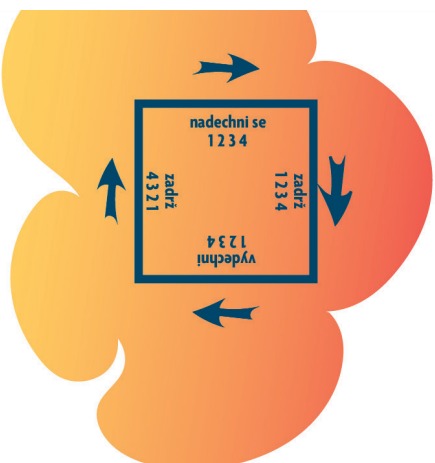
Každý nádech i výdech trvá čtyři vteřiny
nebo čtyři doby. Záleží na tobě, co si zvolíš.

MEDITACE V CHŮZI

Pomalů jdi a zaměř se na každý
pohyb tvých nohou.
Vníměj střídání nohou
a zem pod nimi.

IMAGINACE

Představ si oblíbené místo,
kde se cítíš v bezpečí a chvíli si ho
udrž v hlavě.



DÝCHEJ DO ČTVERCE

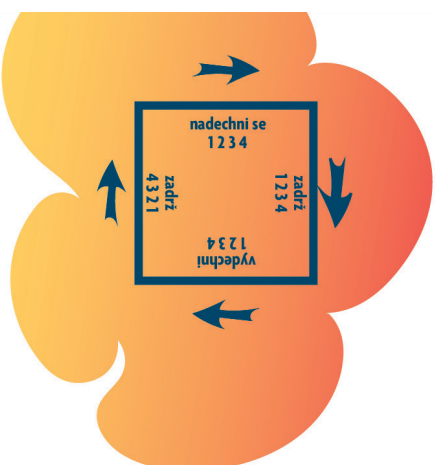
Každý nádech i výdech trvá čtyři vteřiny
nebo čtyři doby. Záleží na tobě, co si zvolíš.

MEDITACE V CHŮZI

Pomalů jdi a zaměř se na každý
pohyb tvých nohou.
Vníměj střídání nohou
a zem pod nimi.

IMAGINACE

Představ si oblíbené místo,
kde se cítíš v bezpečí a chvíli si ho
udrž v hlavě.



DÝCHEJ DO ČTVERCE

Každý nádech i výdech trvá čtyři vteřiny
nebo čtyři doby. Záleží na tobě, co si zvolíš.

MEDITACE V CHŮZI

Pomalů jdi a zaměř se na každý
pohyb tvých nohou.
Vníměj střídání nohou
a zem pod nimi.