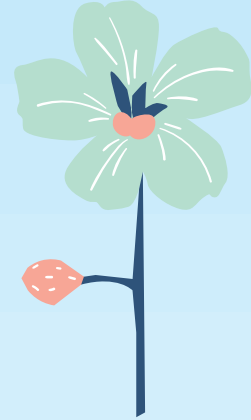




Jak si poradit se stresem a nervozitou?



Pozitivně myslí

negativní myšlenky ti
ubližují, myslí na
něco pozitivního, co
máš rád(a) nebo kde
je ti dobře

Relaxuj -

poslouchej
oblíbenou
hudbu,
protáhni se



Hýbej se - běž na
procházku,
zaběhej si,
zacvič si

Dýchej do břicha,
zhluboka se
nadechni, zadrž
dech, vydechni.
Opakuj několikrát.
Měj obě nohy na
zemi

Když se uvolní tělo, uvolní se i
mysl





Podívej se kolem,
soustřeď se na to, **co**
vidíš - řekni si 5 věcí,
které jsou kolem
tebe

Co slyšíš - řekni si 4
zvuky, které kolem
sebe slyšíš

Spánek - je důležitý,
vyvětrej si,
nepoužívej mobil -
spi co nejvíce



Udělej si **radost**
naplánuj si, na co se
můžeš těšit, co rád(a)
děláš



Povídej si s někým
blízkým (i o svých
pocitech), nebuď na
to sám