

KEĎ CHCEM SKROTÍŤ STRACH

Prečítam si dobrú knihu alebo časopis.



Niečo postavím.



Sústredím sa na to, čo vidím, počujem a cítim.



Odpojím sa od online sveta a idem von.



Zavolám alebo napíšem rodine či kamarátom.



Píšem si denník.



Idem na prechádzku, zabehať si, do lesa.



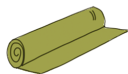
Pripomeniem si, že VŠETKY moje pocity sú OK.



Vypijem hrnček horúceho kakaa alebo čaju.



Ponačahujem sa, zacvičím si.



Túlim a hrám sa s mojím domácim zvieratkom.



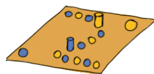
Spíšem si veci, za ktoré som vďačný/vďačná.



Fotím, alebo si pozerám fotky.



Zahrám si karty alebo stolovú hru.



Osprchujem sa, alebo okúpem vo vani.



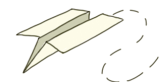
Požiadam o pomoc.



Rozprávam o svojich pocitoch.



Spravím si origami či papierové lietadielka.



Pomasírujem si krk a ramená.



Pečiem a varím.



Počúvam hudbu.



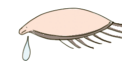
Kreslím, maľujem, vyfarbujem, modelujem.



Pomaly a sústredene dýcham.



Poplačem si (slzy uvoľňujú napätie).



Vyskúšam alebo sa naučím niečo nové.



Pospím si dosýta.



Športujem



Objímam (seba, niekoho iného alebo plyšáka).



Urobím niečo láskavé.



Predstavím si pokojné a bezpečné miesto.



Alebo.....

