

# PÁR RAD PRO TEBE, KDYŽ CÍTIŠ ÚZKOST:

zaměstnej  
se něčím

najdi si něco  
pozitivního,  
co tě baví

přemýšlej o něčem,  
na co se těšíš

představ si, jak ti  
myšlenky opouštějí  
hlavu a vznášejí se  
k obloze

odpočiň si

zacvič si,  
zkus třeba  
jógu

mluv o tom, jak  
se cítíš

promluv si  
s někým,  
komu  
důvěřuješ

**Uvědom si,  
že na to nejsi  
sám.**

