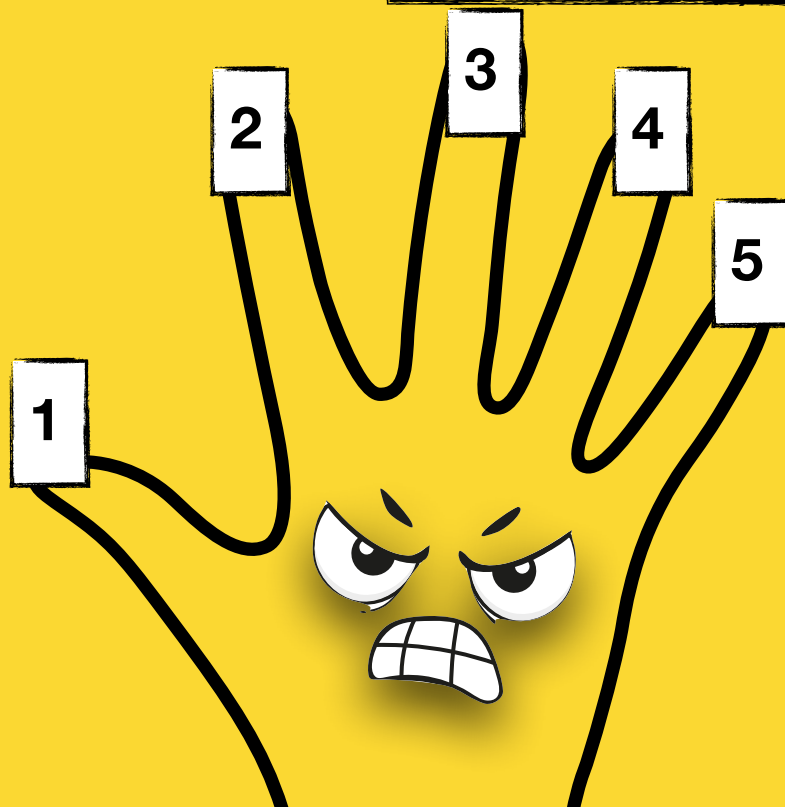


VZTEK

TECHNIKA 5P

může přijít kdykoliv a kdekoliv
tvých 5 prstů ti pomůže ho zvládnout



1 počkej/prodýchej ho

zastav se a nádech - výdech (zopakuj 5x)

přijmi ho

řekni si "jsem naštvaný a vím o tom",
každý je někdy naštvaný a je to v pořádku

3 popiš situaci, pocity

co tě naštvalo? a proč?
co jiného kromě vzteku cítíš?

požádej o pomoc kamaráda

napiš/zavolej někomu blízkému a svěř se mu

5 provětrej hlavu

zajdi se projít, bouchni do polštáře, zatni pěsti a povol, zacvič si