

# Pár rad pro tebe, když cítíš úzkost:

promluv si  
s někým,  
komu  
důvěřuješ

najdi si něco  
pozitivního,  
co tě baví

přemýšlej o něčem,  
na co se těšíš

zacvič si,  
zkus třeba  
jógu

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

odpočiň si

mluv o tom,  
jak se cítíš

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

zaměstnej  
se něčím



Centrum



[www.centrumlocika.cz](http://www.centrumlocika.cz)  
[www.detstvibeznasili.cz](http://www.detstvibeznasili.cz)

Materiál vznikl za laskavé podpory  
Nadace České spořitelny