

V JAKÉ JSEM ZÓNĚ?

SMUTNÝ/Á



ZRANĚNÝ/Á



NEMOCNÝ/Á



UNAVENÝ/Á



ODPOČÍVEJ.

DEJ SI PAUZU.
DOPŘEJ SI SEBEPÉČI.
PROMLUV SI S NĚKÝM.
VYHLEDEJ POMOC.

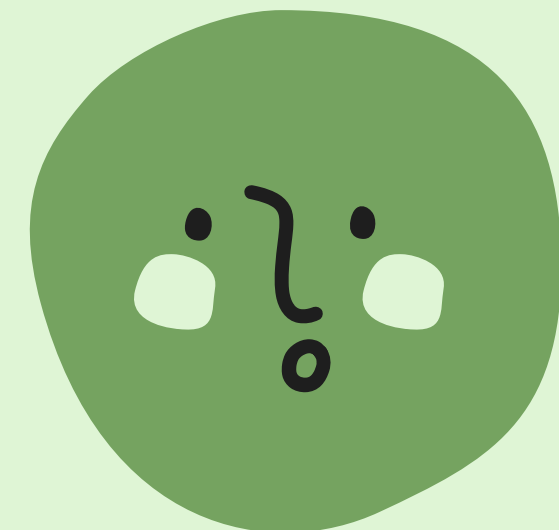
.....

.....

ŠŤASTNÝ/Á



SOUSTŘEDĚNÝ/Á



KLIDNÝ/Á



NADŠENÝ/Á



POKRAČUJ.

UŽÍVEJ SI TO.
DOKONČI PRÁCI.
POMÁHEJ OSTATNÍM.
SDÍLEJ NÁPADY.

.....

.....

HLOUPÝ/Á



ZNEPOKOJENÝ/Á



ZMATENÝ/Á



PŘEKVAPENÝ/Á



ZPOMAL.

ZHLUBOKA DÝCHEJ.
BĚŽ NA PROCHÁZKU.
POČÍTEJ DO DESETI.
PROMLUV SI S NĚKÝM.

.....

.....

NAŠŤVANÝ/Á



ROZZUŘENÝ/Á



VYDĚŠENÝ/Á



OTRÁVENÝ/Á



ZASTAV SE.

NAPIJ SE.
POUŽIJ ANTISTRESOVÉ POMŮCKY.
ZACVIČ SI.
ZAKŘIČ.

.....

.....