

KO SE POČUTIM POD STRESOM ALI ZASKRBLJEN LAHKO...



Nadenem
slušalke in
**prislunem
glasbi.**



Se pretegnem,
**spremenim
držo.**



Na problem
pogledam »od
zgoraj«, kakor bi
na vse skupaj
gledal z balkona.



Pomislim na
prostor, ki mi daje
občutek mirnosti,
sproščenosti.



Poiščem
sodelavca in
se z njim
pogovorim.



Pomislim na
ljudi, ki me
imajo **radi.**



Naredim **10
globokih vdihov**
skozi usta in
počasnih izdihov
skozi nos.



Zapišem
svoje misli.