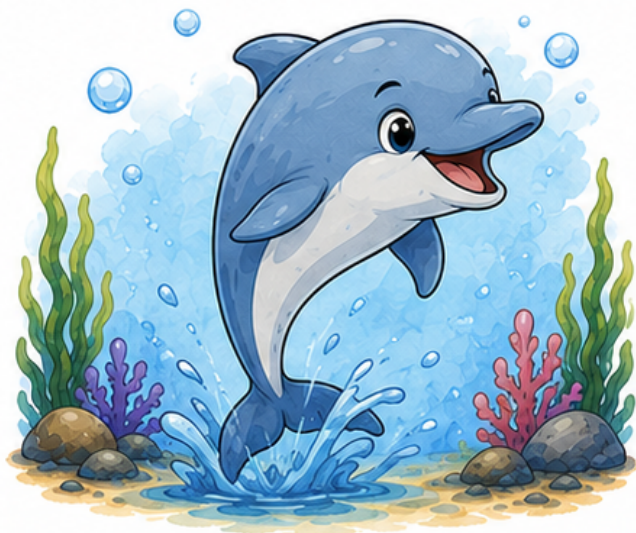
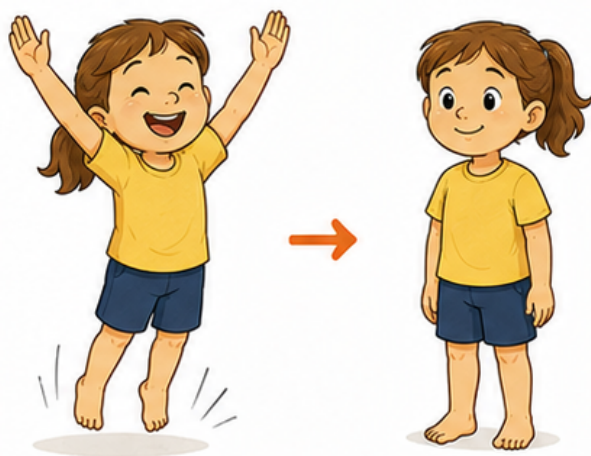




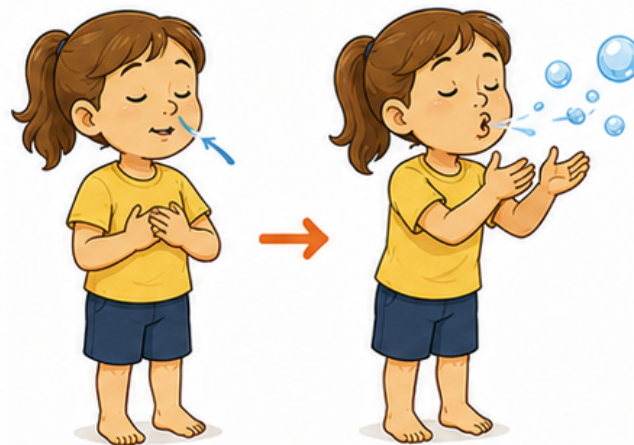
1 DELFINI SKOK



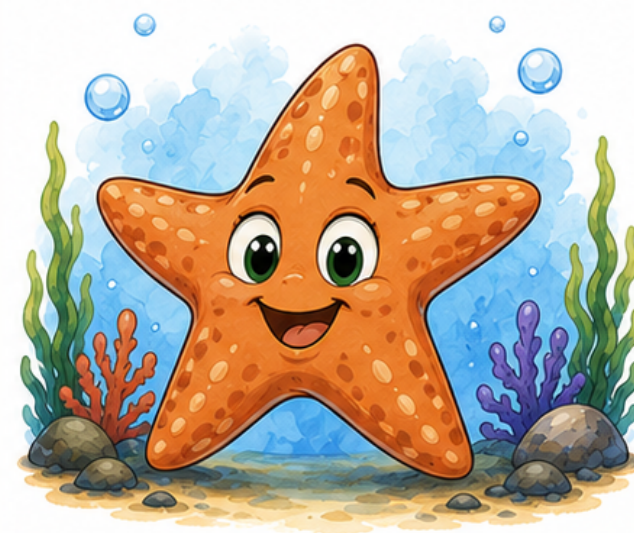
Zrób jeden radosny skok.
Potem zatrzymaj ciało.
Sprawdź, czy obok wszyscy
są bezpieczni.



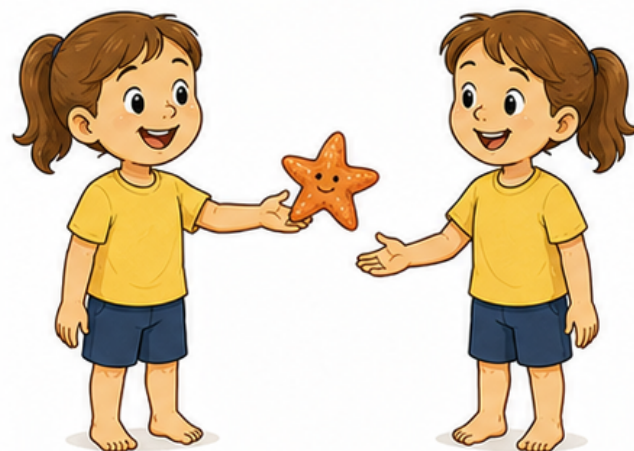
2 RADOSNE BĄBELKI



Nabierz powietrza nosem.
Wypuść je ustami powoli,
jak bąbelki.
Uśmiechnij się do kogoś.



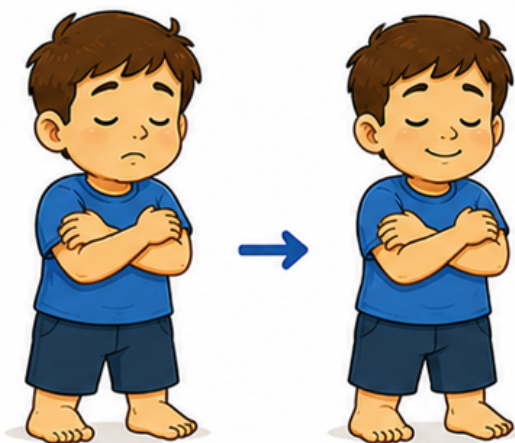
3 PODAJ RADOŚĆ DALEJ



Podaj imaginacyjną gwiazdkę
osobie obok.
Powiedz coś miłego.
Na przykład: „Fajnie, że jesteś!”.



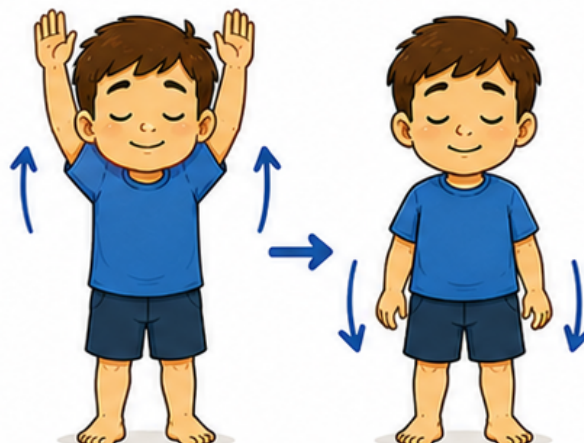
1 PRZYTUL SIEBIE



Skrzyżuj ręce na klatce piersiowej.
Przytul się mocno.
Oddychaj powoli 3 razy.



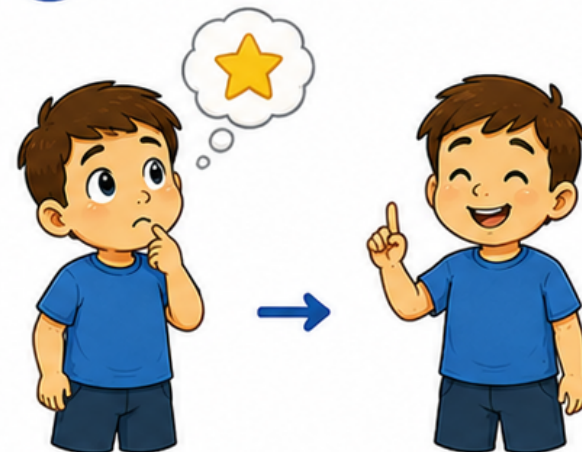
2 POWOLNA FALA



Unieś ręce powoli do góry.
Opuść je wolno w dół,
jak fala.
Powtórz 5 razy.



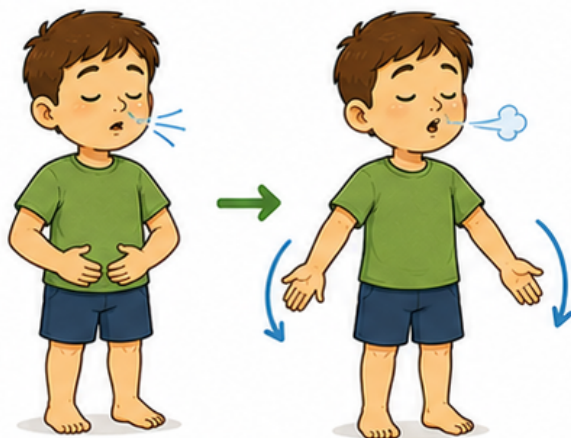
3 JEDNA DOBRA RZECZ



Pomyśl o jednej dobrej
rzeczy z dzisiaj.
Powiedz ją na głos albo
pokaż gestem.
Może być bardzo mała.



1 ODDYCHAM JAK FALA



Weź wdech nosem.
Zrób wydech ustami.
Ręce poruszają się powoli
jak fala.
Powtórz 5 razy.



2 MEDUZA MIĘKNIJE



Podnieś ramiona do góry.
Napnij je lekko.
Opuść luźno,
jak miękka meduza.
Powtórz 3 razy.



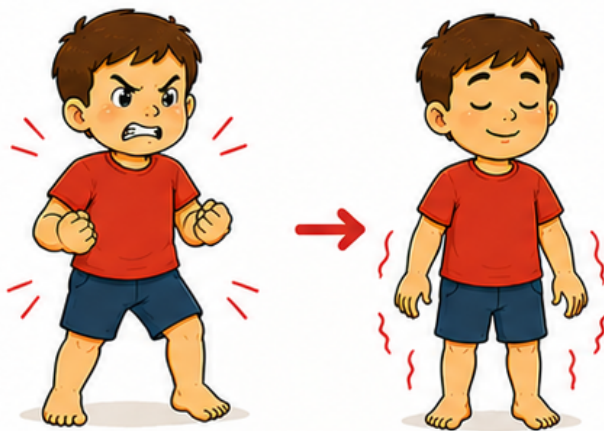
3 CICHA PŁASZCZKA



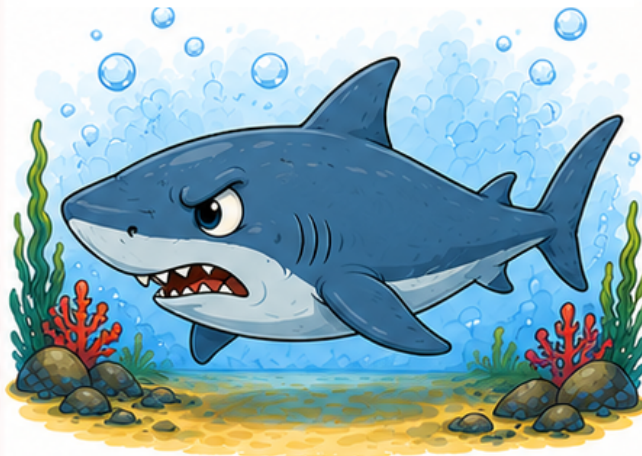
Połóż dłonie na brzuchu.
Poczuj, jak brzuch
rusza się przy oddychaniu.
Posiedź chwilę spokojnie.



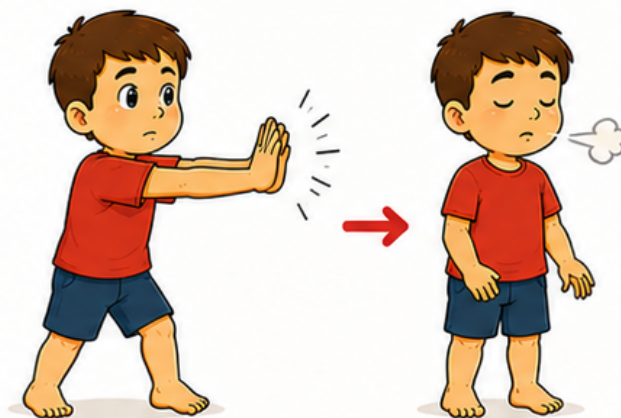
1 NAPNIJ I PUŚĆ



Napnij mocno pięści, ramiona,
brzuch i nogi.
Policz do 5.
Puść ciało jak miękka meduza.
Powtórz 3 razy.



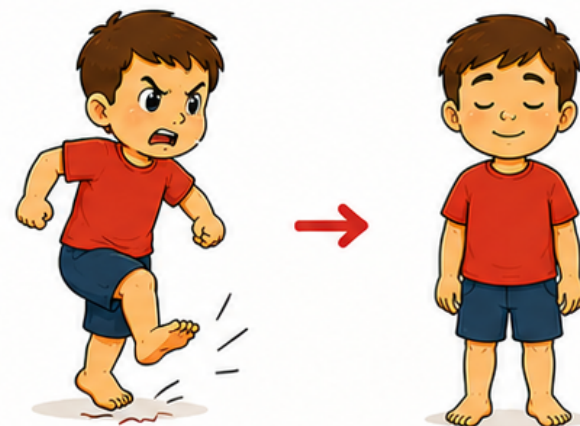
2 WYPCHNIJ FAŁĘ



Wyciągnij ręce przed siebie.
Pchaj mocno wyobrażoną fałę.
Policz do 5.
Opuść ręce i zrób długi wydech.
Powtórz 3 razy.



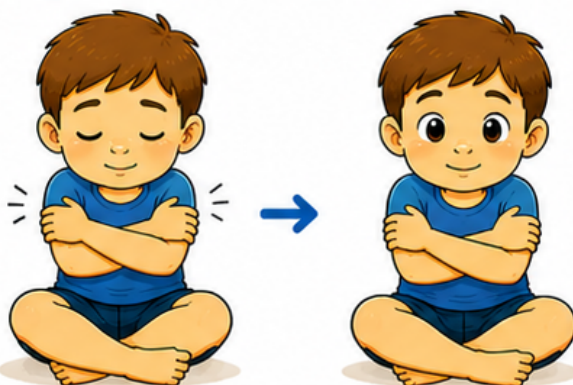
3 TUPNIJ I ZATRZYMAJ



Tupnij mocno 3 razy.
Potem stań nieruchomo
jak kotwica.
Weź jeden spokojny oddech.



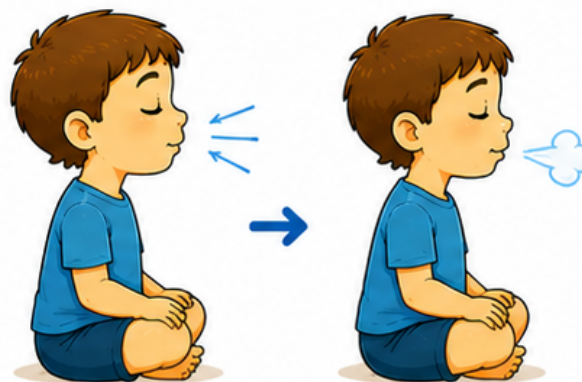
1 PRZYTUŁ SIĘ MOCNO



Przytul mocno ramiona do siebie.
Policz do 5.
Puść i zrób powolny wydech.
Powtórz 3 razy.



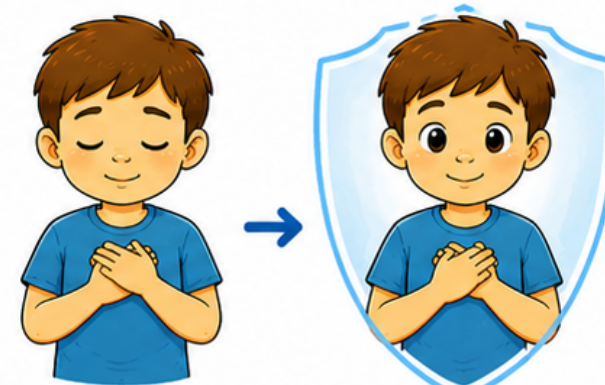
2 ODDYCHAJ POWOLI



Weź powolny wdech nosem
licząc do 4.
Wypuść powietrze ustami
licząc do 6.
Powtórz 3 razy.



3 CZUJĘ SIĘ BEZPIECZNIE



Położ ręce na sercu.
Pomyśl o miejscu,
w którym czujesz się bezpiecznie.
Weź spokojny oddech.