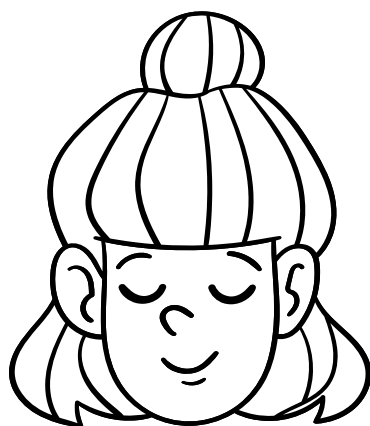
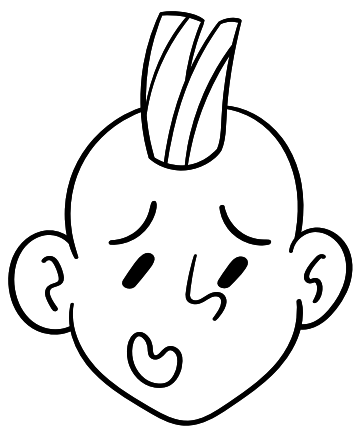
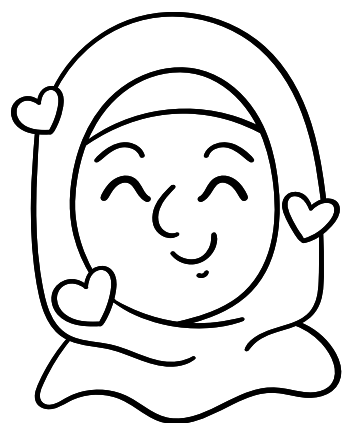
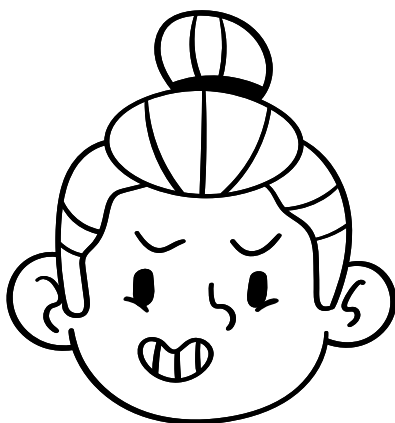
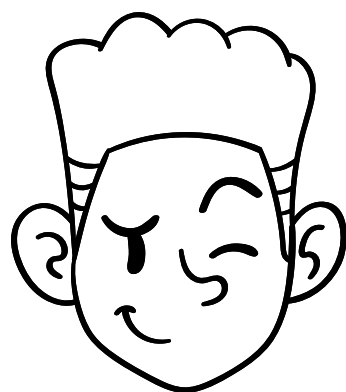
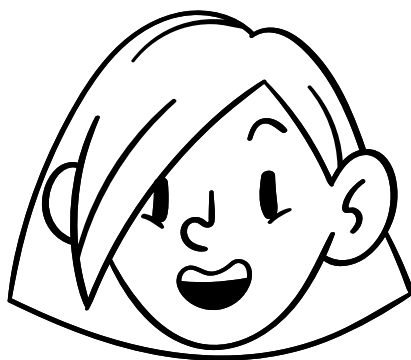
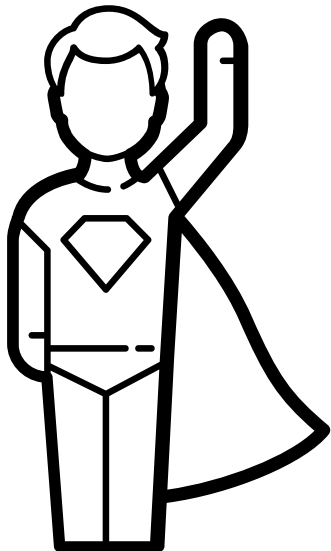


Nasze emocje!





Moje sposoby na pokonanie strachu

Strach pojawia się wtedy, gdy przeżywamy trudne dla nas chwile.

Poznaj kilka sposobów na radzenie sobie z tym uczuciem.



ROZMOWA Z KIMŚ BLISKIM, ZAUFANYM



GŁĘBOKI ODDECH



ĆWICZENIA RUCHOWE



ROZMOWA USPOKAJAJĄCA Z SAMYM SOBĄ