



Abi minus eneses



Mõnikord juhtub hirmutavaid asju.



Kui midagi hirmutavat juhtub, kas tead, mida
Sa saad teha?



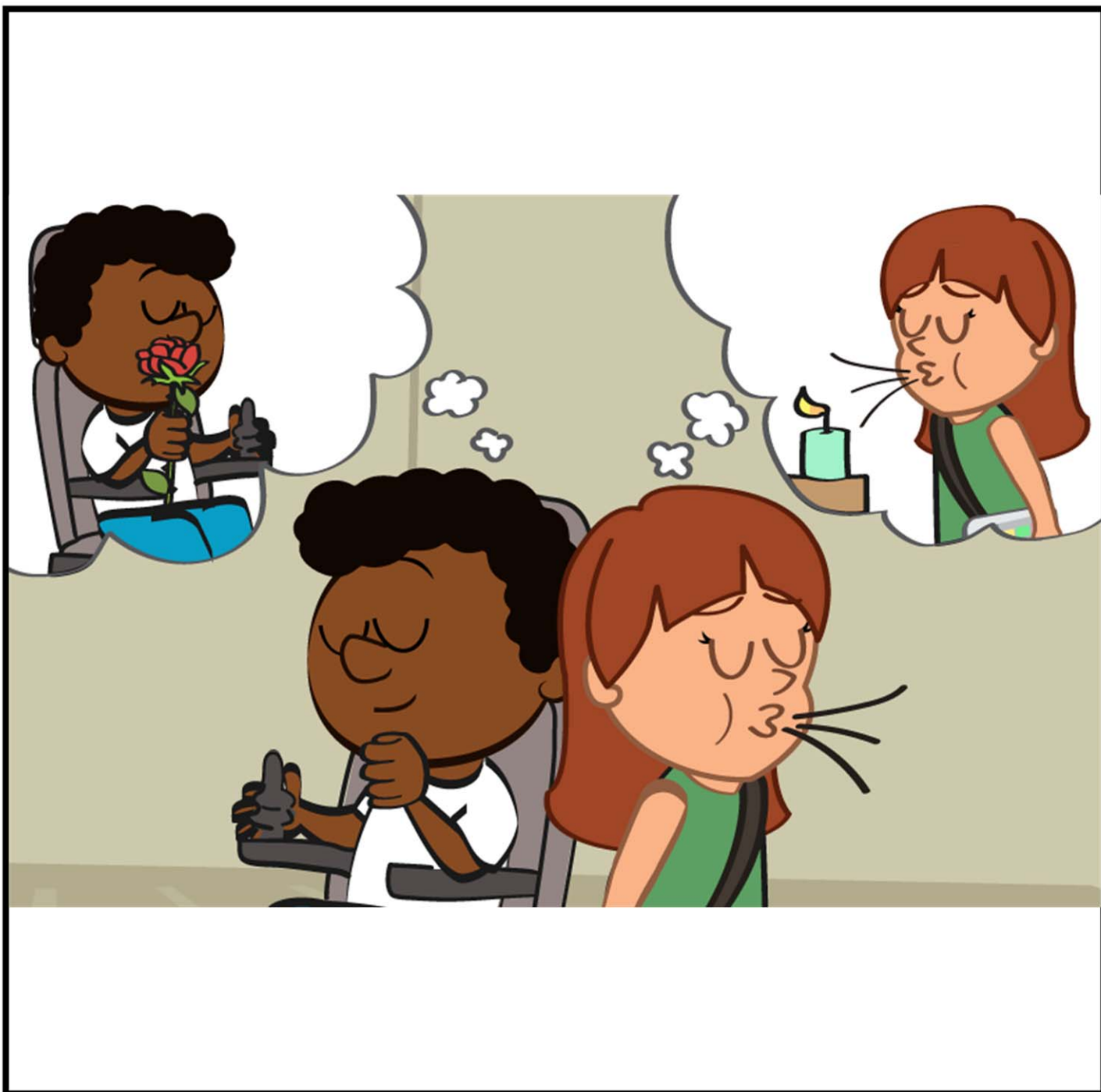
Sa saad iseennast aidata!



Esiteks, jää rahulikuks.



Hinga sügavalt.



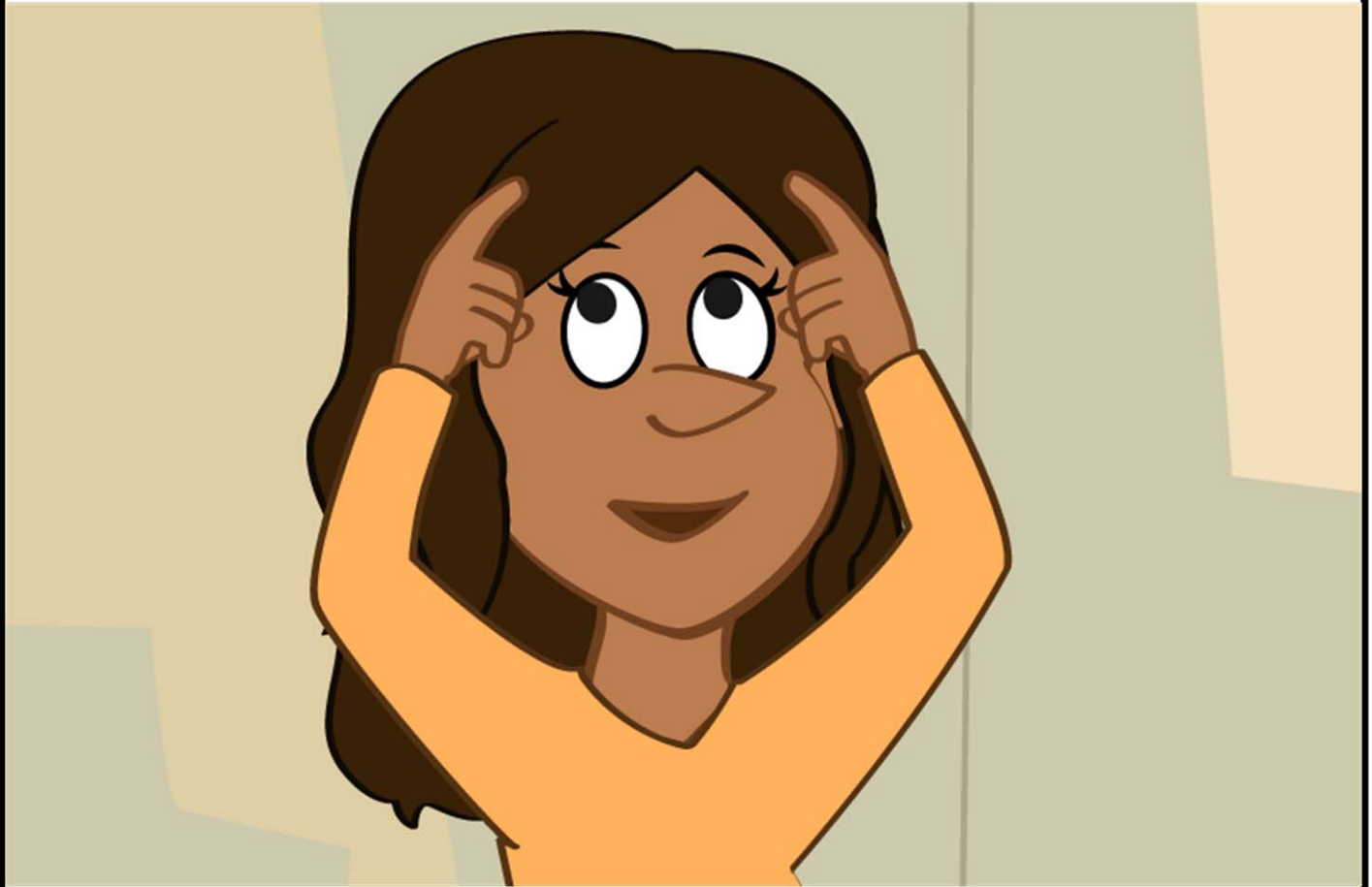
Harjutame! Kujuta ette, et Sa nuusutad roosi ja seejärel puhud ära küünla.



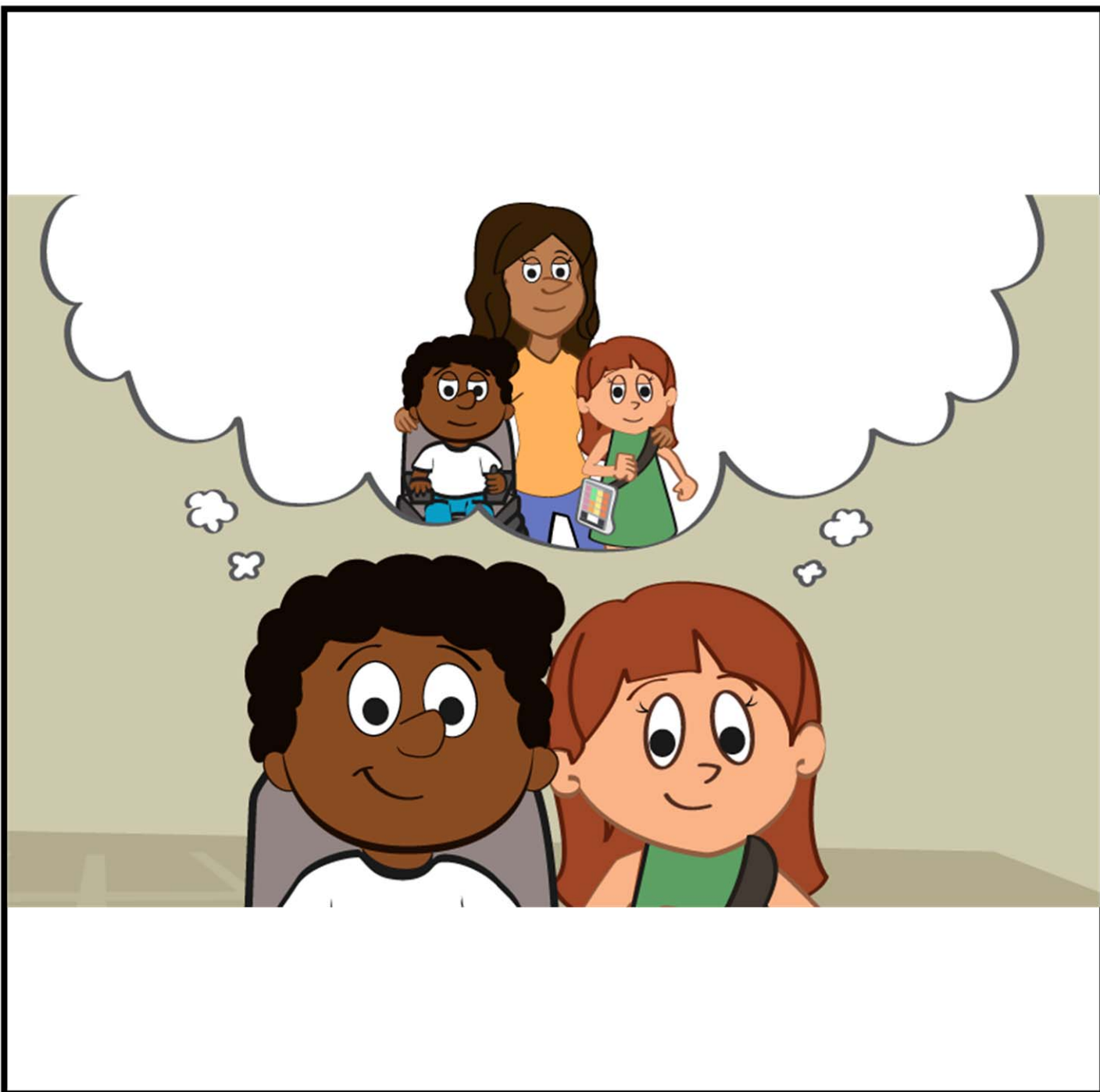
Teiseks, keskendu kuulamisele.



Harjutame! Hoia keha paigal, suu suletud ja kõrvad avatud kuulamiseks.



Kolmandaks, kuula häält enda sees.



Harjutame! Ütle endale: " Minu täiskasvanud
hoiavad mind kaitstuna."



Seega, kui asjad muutuvad hirmutavaks, ei
pea Sa muretsema.



Nüüd sa tead, et saad iseennast aidata!