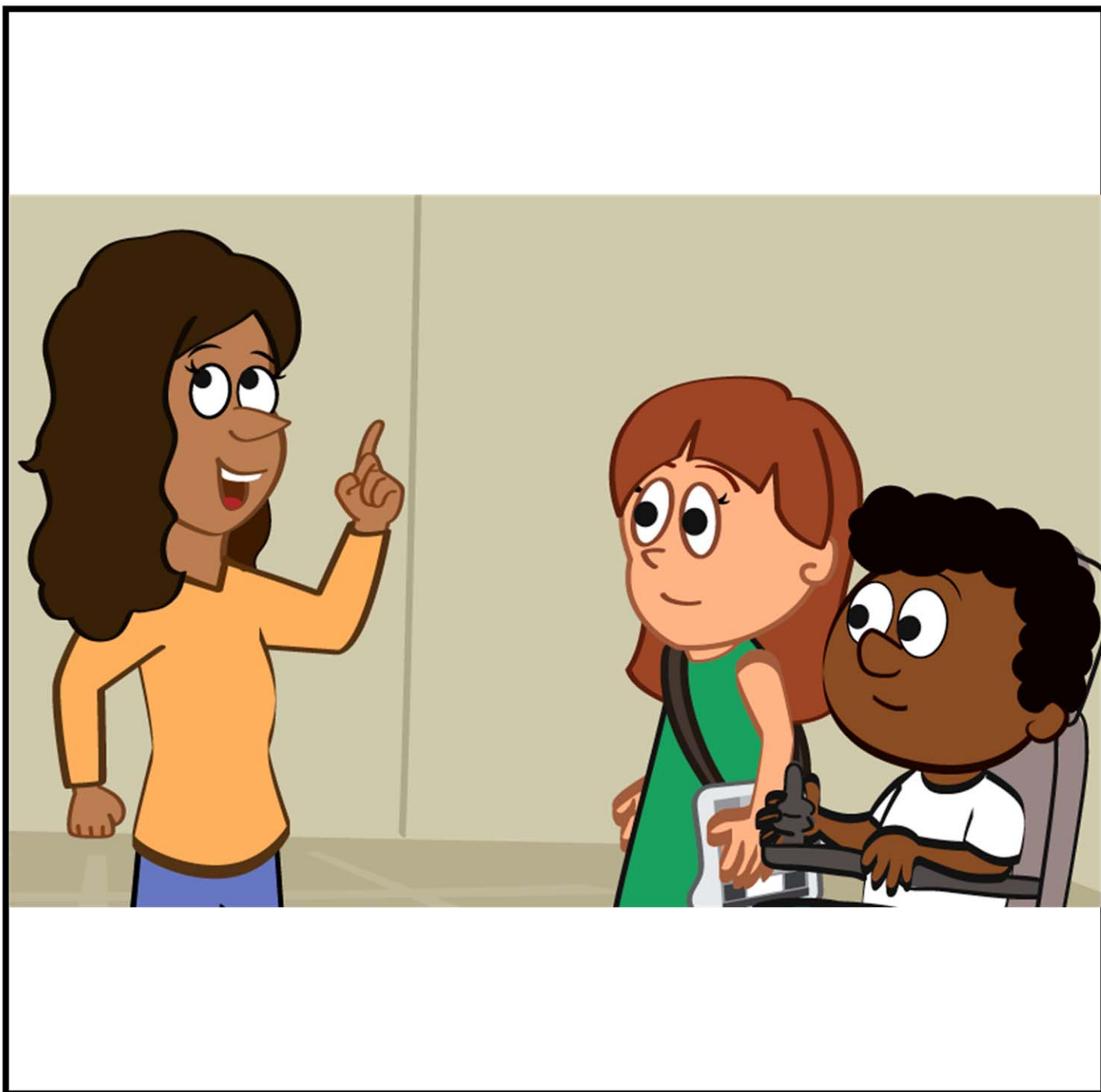




Sada nástrojov v tebe



Strašidelné veci se niekedy stávajú.



Ak sa stane niečo strašiteľné, vieš čo máš  
robiť?



Možeš použiť svoju sadu nástrojov

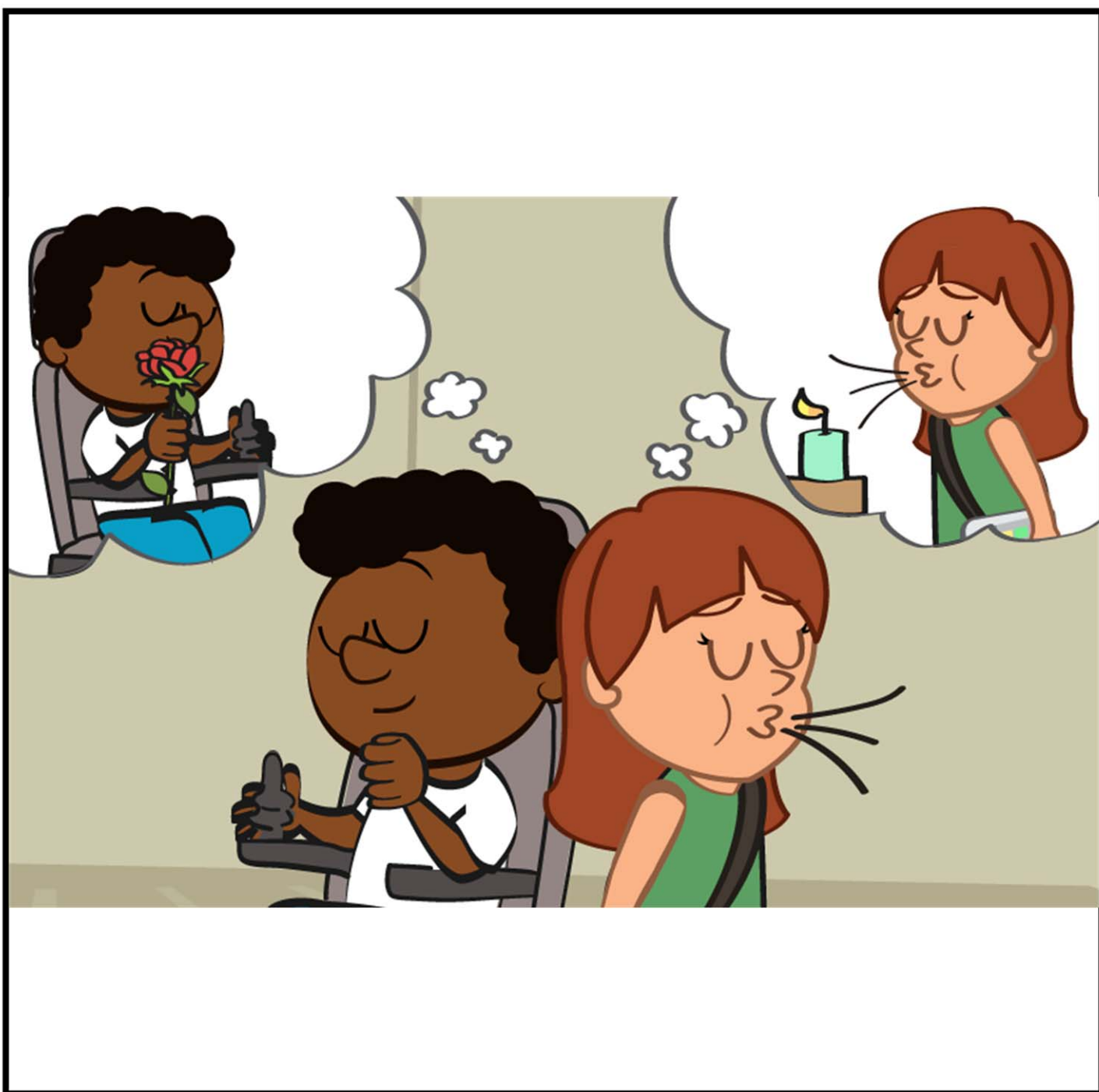


Prvý nástroj je zostať pokojný

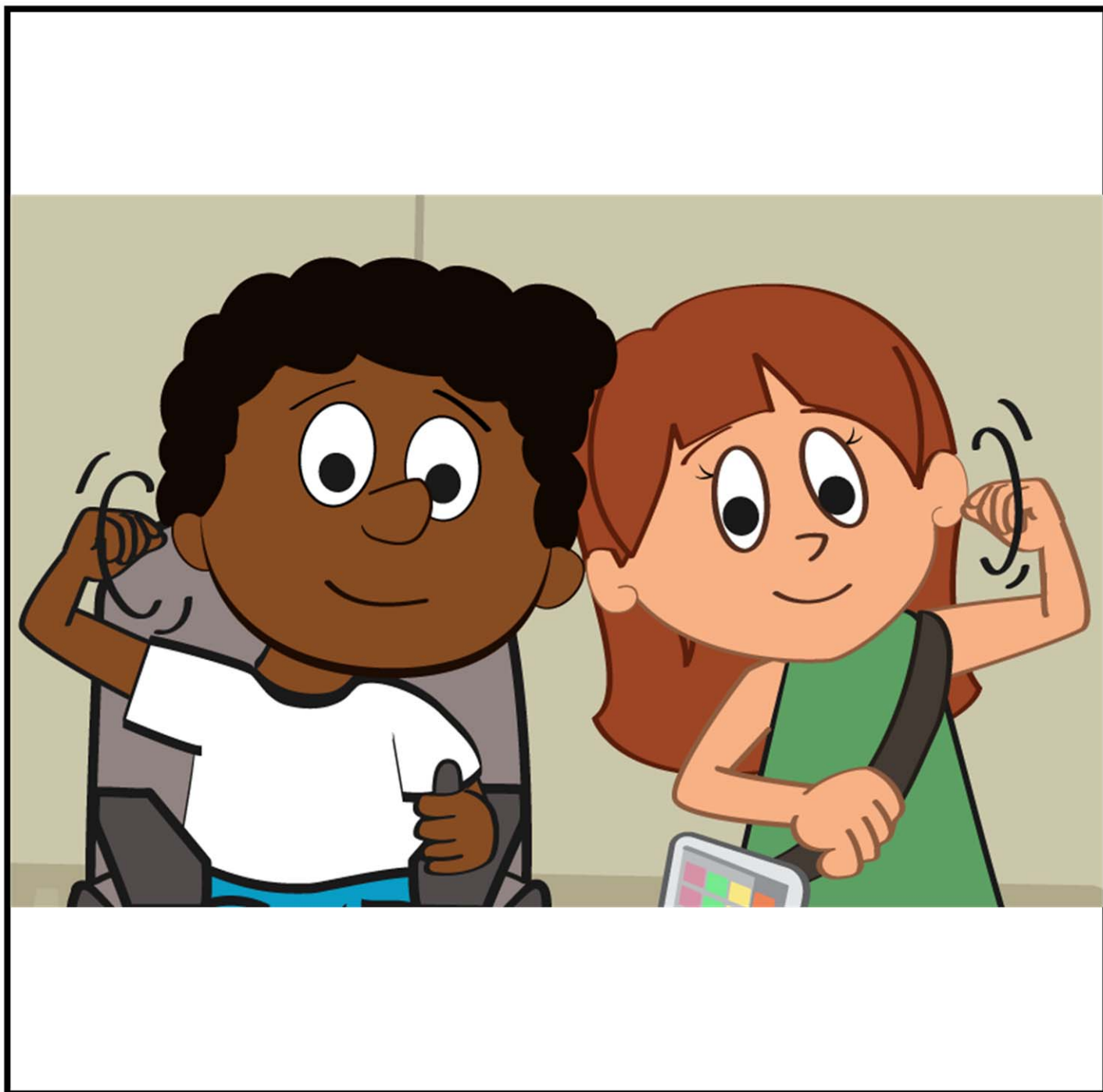


Dosiahneš to tým, že se zhlboka nadýchneš



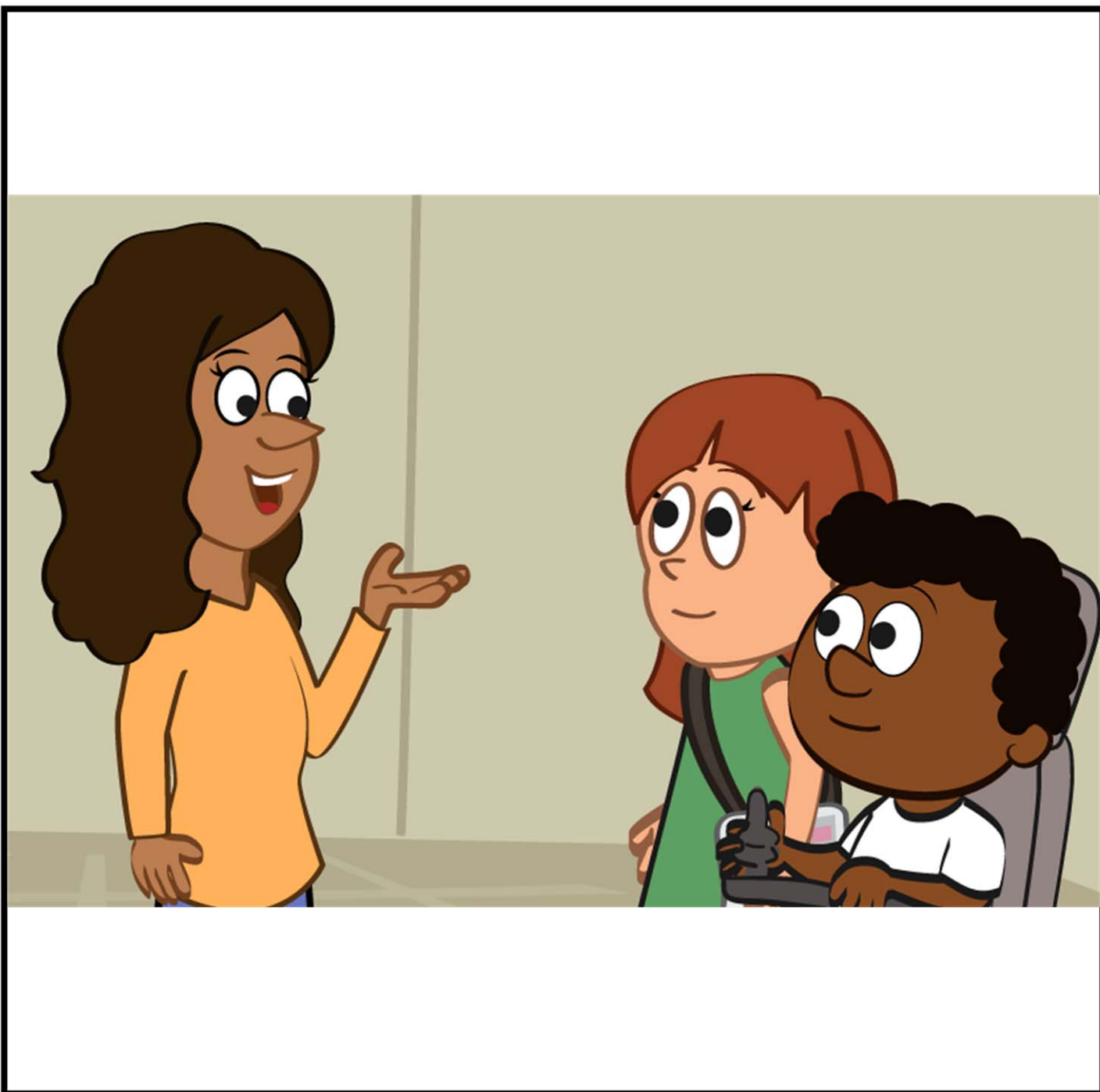


Precvičme to! Predstav si, že privoniavaš k ruži  
a potom sfúkavaš sviečku

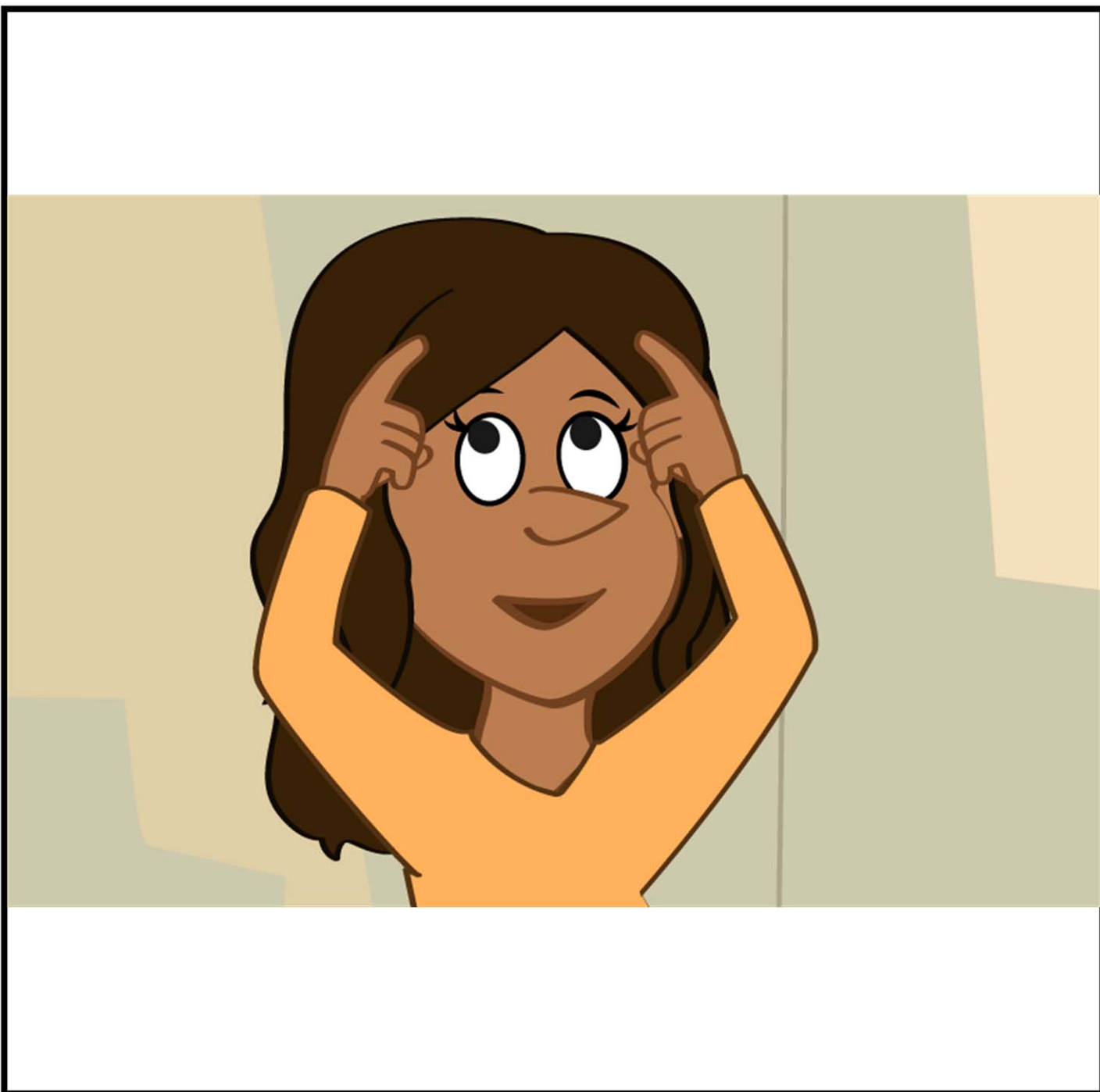


Druhý nástroj v tvojej sade je nastražiť uši.  
Klik!

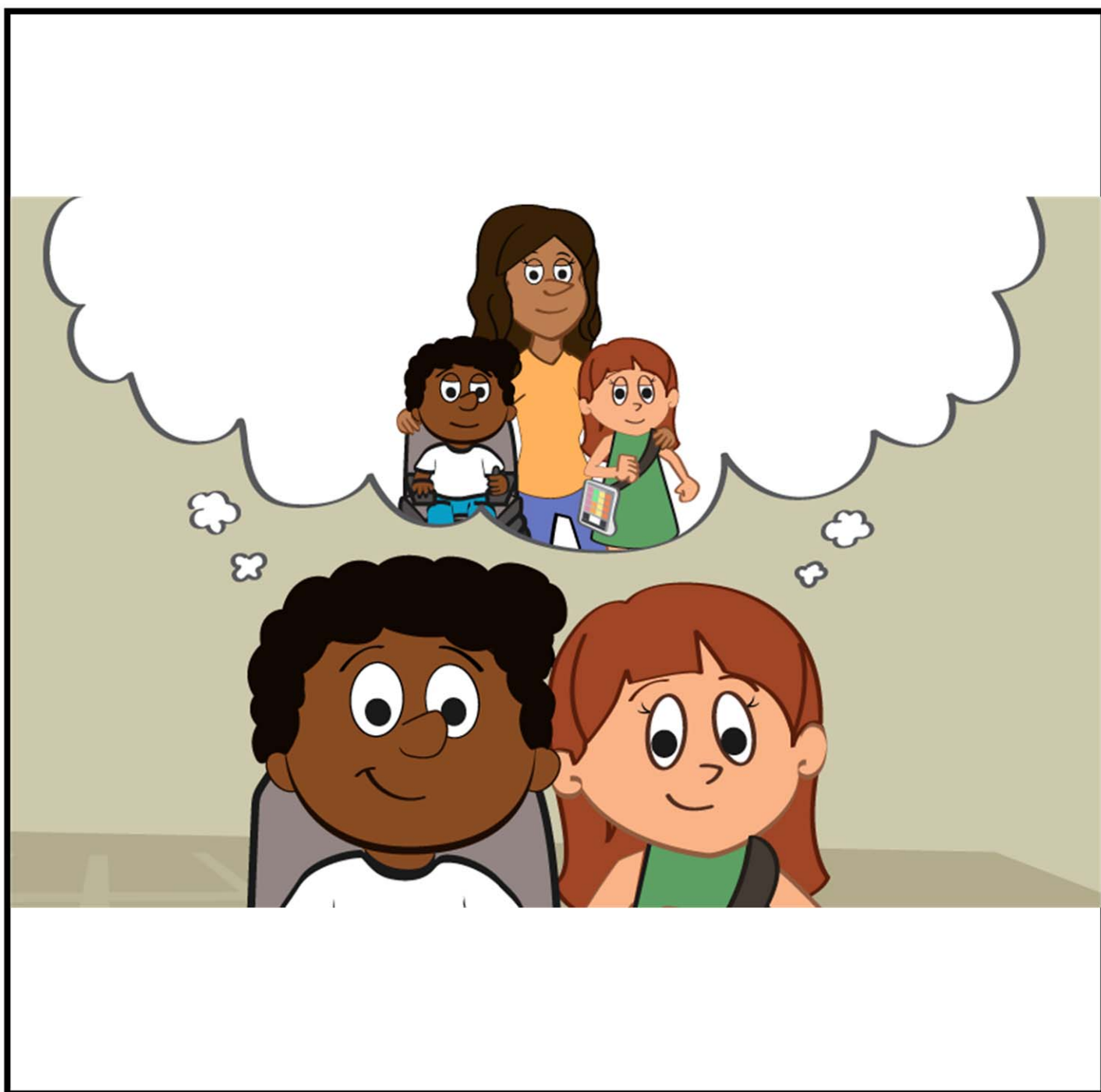




Precvičme to! Udržuj telo v pokoji, ústa zatvorené, a uši pripravené k načúvaniu.



Tretí nástroj v tvojej sade je použiť hlas v tvojej hlave.



Precvičme to! Povedz si "Moj dospelý ma  
ochráni. "



Tak ak sa dejú strašidelné veci, nemusíš sa báť



Máš sadu nástrojov v tebe. Používaj ju.