

5 UNOS SUPERBIČIULĖS PATARIMAI, KAI NORISI NUSIRAMINTI



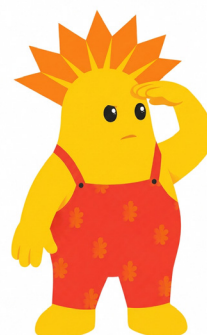
KVĖPUOK LĖTAI.

Įkvėpk pro nosį, tarsi uostytum gėlę. Tada lėtai iškvėpk pro burną, tarsi pūstum muilo burbulą. Pakartok 3 kartus.



ATPALAIDUOK PEČIUS.

Pakelk pečius prie ausų ir lėtai nuleisk. Pakartok 3 kartus.



APSIDAIRYK.

Surask aplink save 5 daiktus ir mintyse juos įvardyk.



PADARYK PERTRAUKĖLĘ.

Atsigerk vandens arba trumpam prisėsk ramioje vietoje.



PASIKALBĖK.

Pasakyk žmogui, kuriuo pasitiki: „Man dabar sunku. Pabūk su manimi.“

**PASIRINK, KĄ NORĖTUM IŠBANDYTI.
NEBŪTINA ATLIKTI VISKO – ATRASK,
KAS TAU GERIAUSIAI PADEDA!**