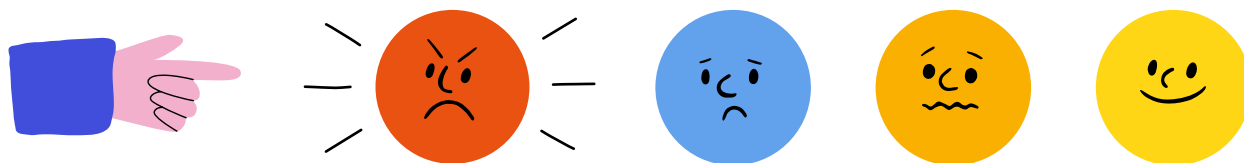


JAK SE DOSTAT ZPÁTKY DO POHODY?

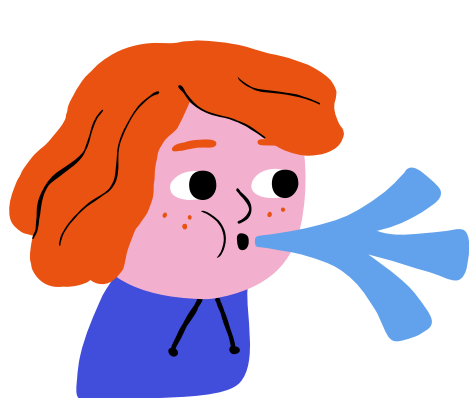
SO
FA



Uvědomím si, jak se cítím.



**Rozhodnu se udělat něco,
co mi pomůže cítit se lépe. Třeba...**



zhluboka dýchat



říct si o pomoc



dát si pauzu