

NIČ NE ZNAM...
KAJ ČE DOBIM VPRAŠANJE
NA KATEREGA SE
NISEM NIČ
PRIPRAVIL... IN
BO VSE SKUPAJ RES
SLABO VPLIVALO
NA MOJ
USPEH.



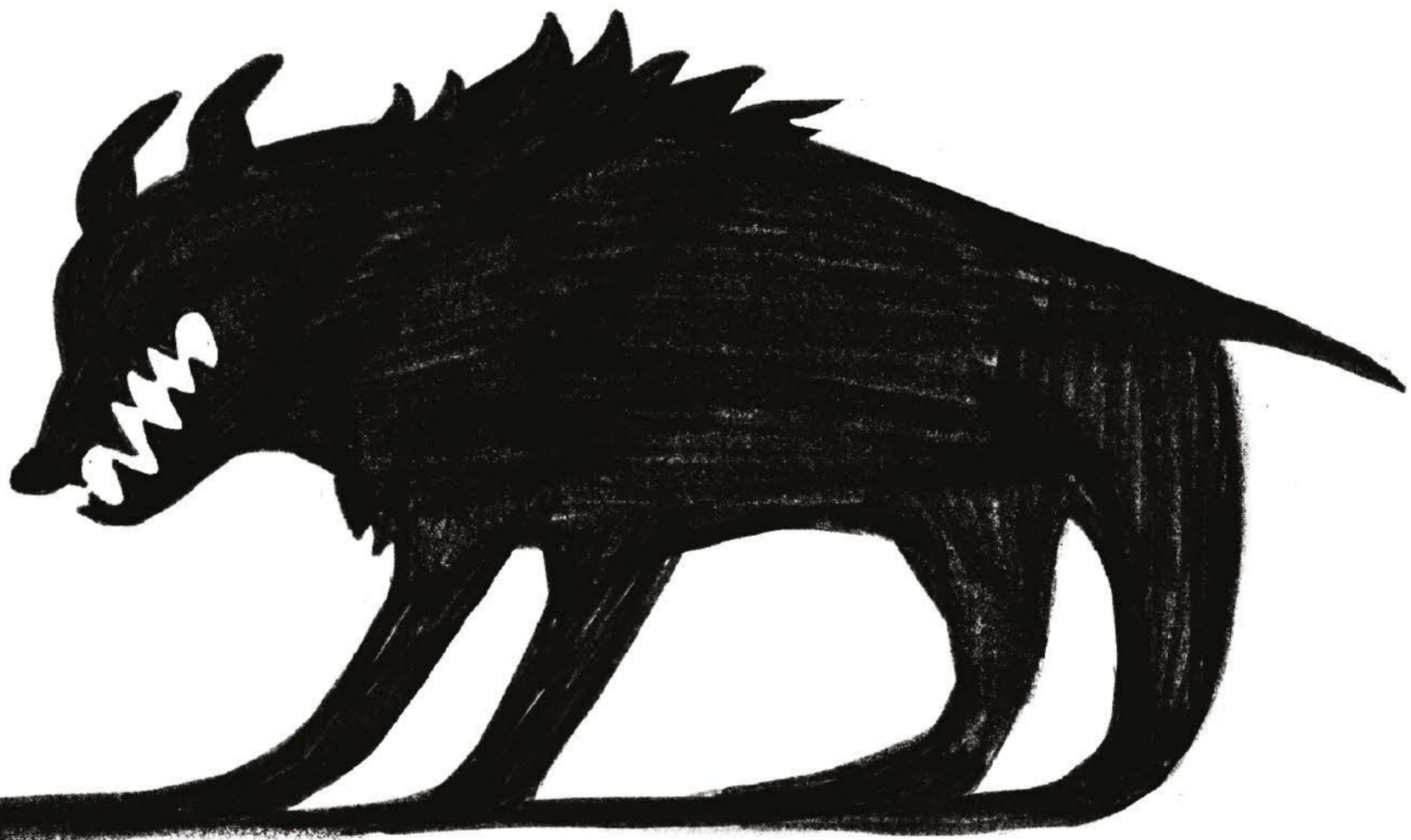
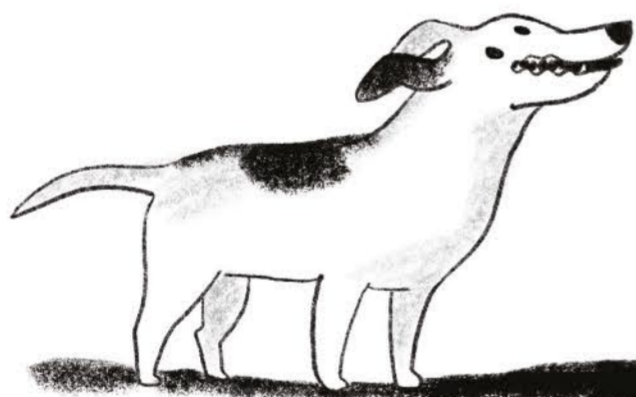
GROZNO MI JE. IMAM TREMO IN
STRAH ME JE TESTA. V GLAVI
IMAM SAME ČRNE MISLI
KAJ SE BO ZGODILO
ČE MI NE BO ŠLO.



MENI POMAGA, DA V
TEŽKIH SITUACIJAH POSKUŠAM
PREPOZNATI SVOJE
POČUTJE IN GA NE
SKUŠAM SPREMENITI
NA SILO.



VELJA NAMREČ,
DA BOLJ KOT SE
PROTI SVOJIM
ČUSTVOM IN MISLIM
BORIMO, BOLJ SO
MOČNA!



IN OBRATNO,
BOLJ KOT JIH SPREJMEMO
IN JIM DOVOLIMO, DA OBSTAJAJO,
MANJ IMAJO VPLIVA NA
NAS.



Včasih se zgodi, da občutki strahu in zbežanosti
trajajo dalj časa ali nas pretirano obremenjujejo pri vsakdanjih opravilih.
Takrat je dobro, da se o tem pogovorimo s starši ali prijatelji.

Po nasvet se lahko obmeš
tudi na spletno stran
www.tosemjaz.net

