

CO VYZKOUŠET, KDYŽ TI NENÍ DOBRĚ?

10 TIPŮ OD NEVYPUSŤ DUŠI



1. ZPOMAL A SOUSTŘEĎ SE NA SVŮJ DECH



2. ZAVOLEJ KAMARÁDOVI

3. POSLOUCHEJ HEZKÉ MELODIE



4. SNĚZ NĚCO ZDRAVÉHO

5. ZAPIŠ SI DO DENÍKU, JAK SE CÍTÍŠ



6. SVĚŘ SE NĚKOMU, KOMU VĚŘÍŠ

7. DEJ SI PŘESTÁVKU



8. JDI SE PROJÍT VEN

9. NAPIŠ SI, ZA CO JSI VDĚČNÝ

10. ŘEKNI NĚKOMU, ŽE HO MÁŠ RÁD



#NEVYPUSTDUSI