

JAK SE UKLIDNIT, když se objeví úzkost

napiš si,
co prožíváš

lehni si na zem
a vnímej dotyk

soustřed' se
na dýchání

požádej
o podporu
své blízké

nepij
kofein

pomalů počítej
od padesátky
dolů

mezi řečí

pevně se
obejmi

pust' si
klidnou
hudbu

dej si
sprchu

