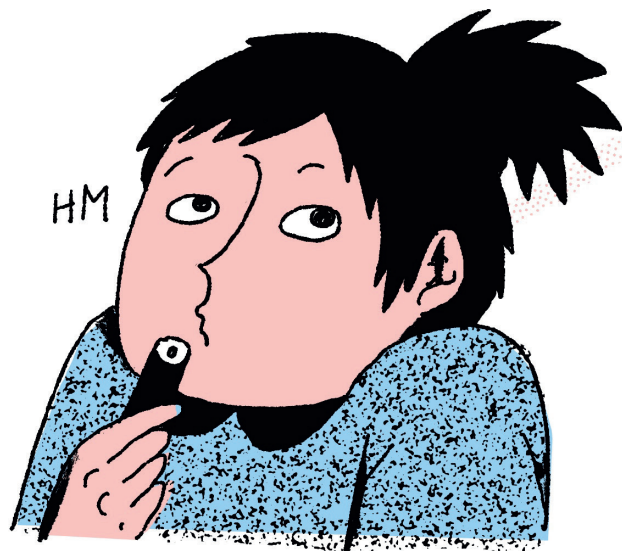
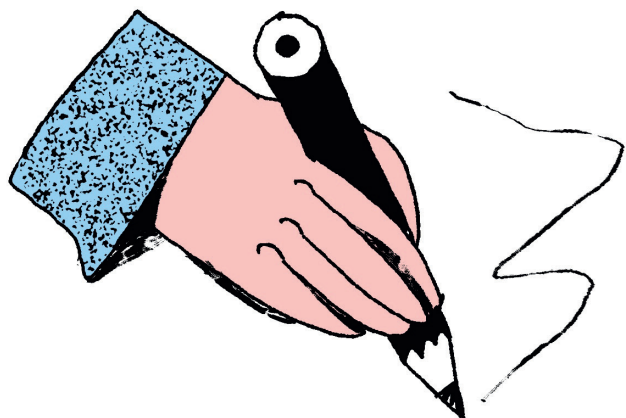
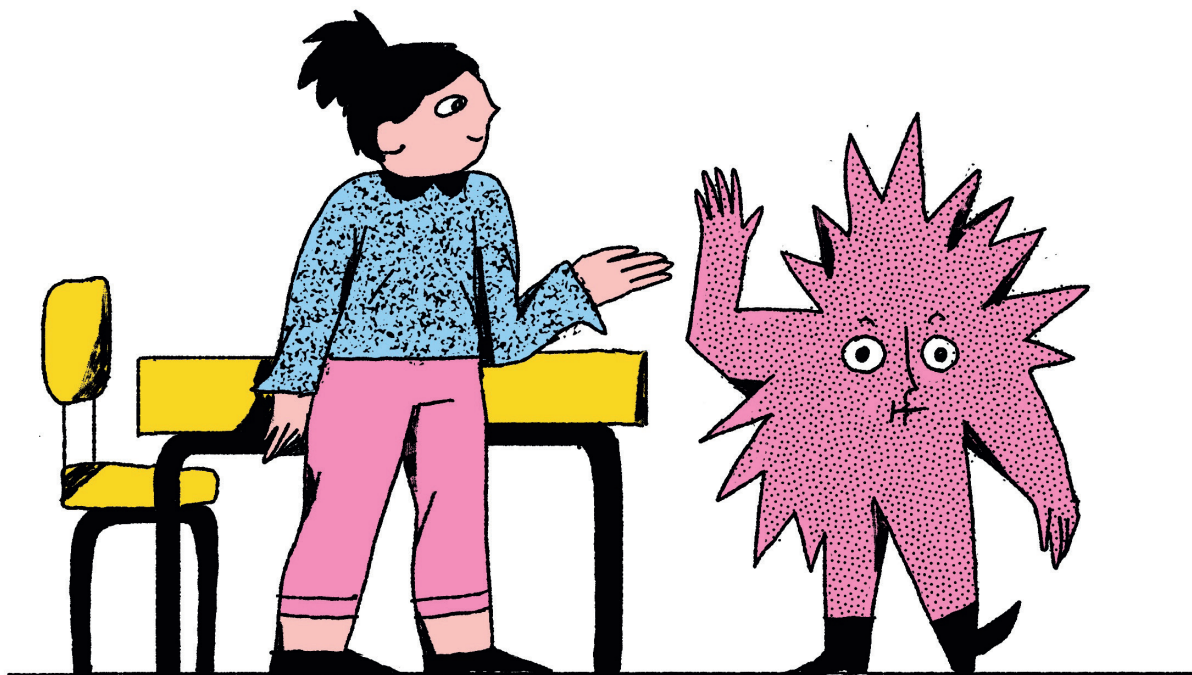


Kreslení úzkosti jak ji vidíme my



1. NA PAPÍR NAKRESLETE, JAK BY VYPADALA VAŠE ÚZKOST NEBO STRACH, KDYBY BYLA POSTAVOU, VĚCÍ, ZVÍŘETEM NEBO NĚJAKOU VYMYŠLENOU BYTOSTÍ.

2. AŽ BUDETE MÍT HOTOVO, ZKUSTE VYMYSLIT, CO BY VAŠE BYTOST POTŘEBOVALA, ABY CÍTLA VĚTŠÍ JISTOTU, MĚLA MENŠÍ POTŘEBU VĚCI KONTROLOVAT A CÍTLA SE VÍCE V BEZPEČÍ. MŮŽETE TO DO OBRÁZKU PŘIKRESLIT.



3. KDO BUDE CHTÍT, MŮŽE NA ZÁVĚR SVOU BYTOST PŘEDSTAVIT OSTATNÍM