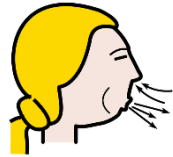
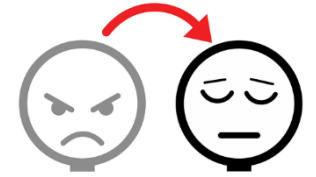
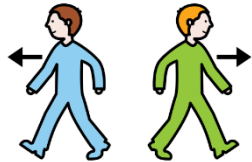


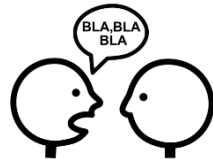
KAKO (P)OSTATI SMIREN?



DUBOKO DIŠITE (udahnite na nos, a izdahnite na usta)



ODMAKNITE SE IZ SITUACIJE; BROJITE U SEBI DO 10 ili 20 (dok se ne smirite)



RAZGOVARAJTE O PROBLEMU (niste sami, potražite podršku)

ODVOJITE VRIJEME ZA SEBE SVAKI DAN (barem pola sata – npr. kad djeca spavaju)

