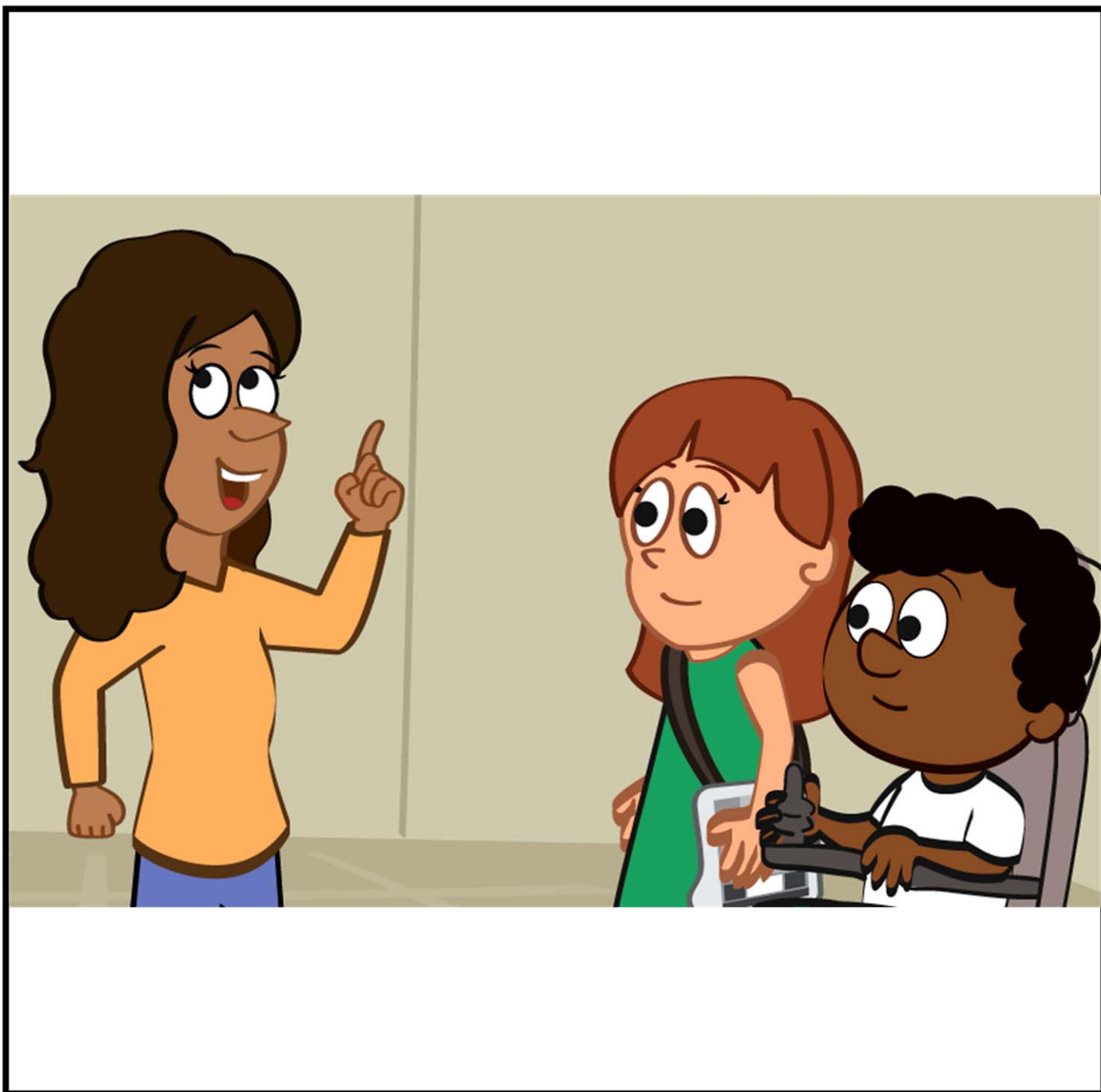




Набір Інструментів Всередині Вас



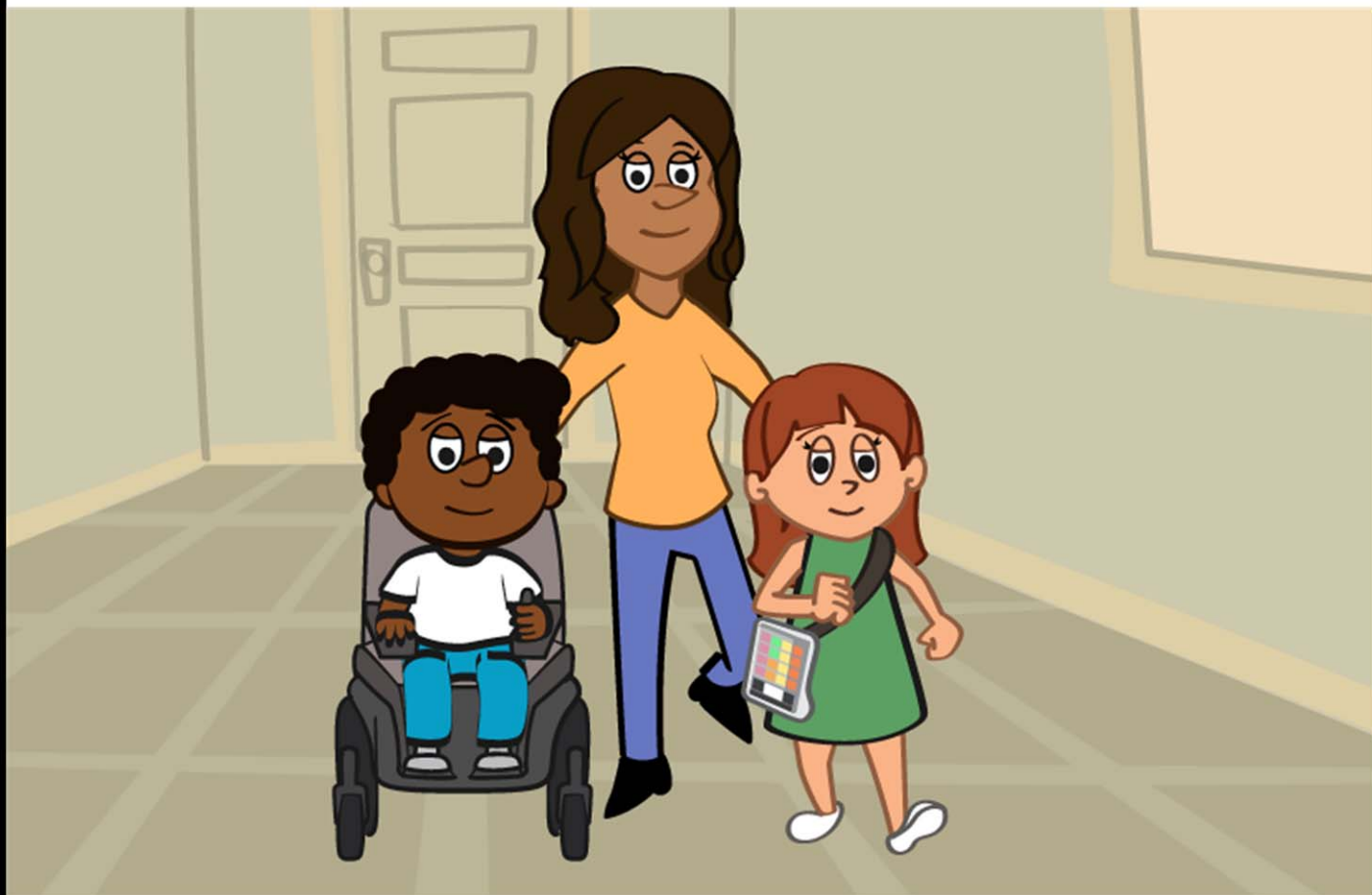
Іноді трапляються страшні речі.



Якщо станеться щось страшне, чи знаєте ви, що можете зробити?



Ви можете використати набір інструментів
всередині себе!



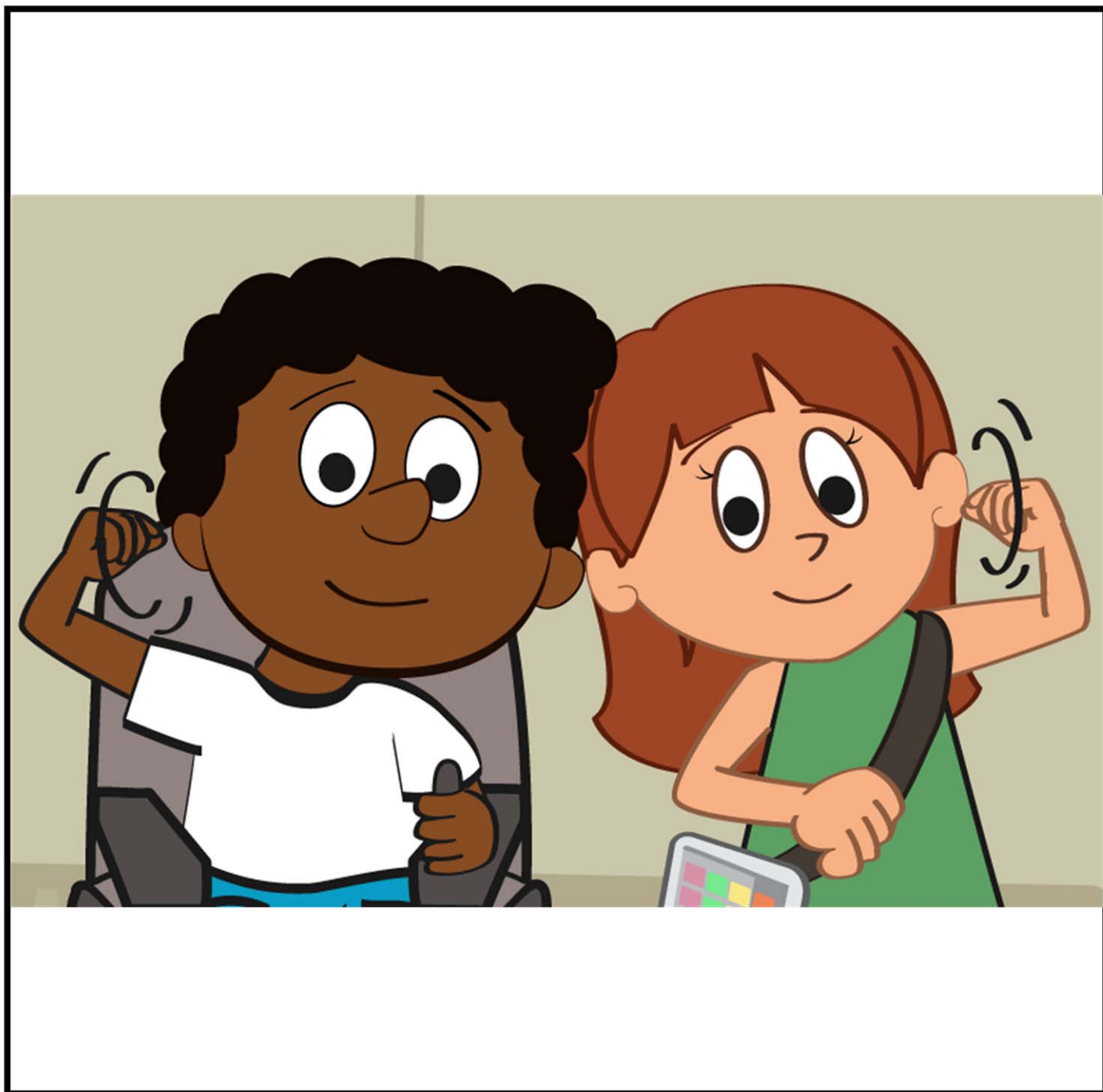
Перший інструмент в наборі інструментів —
це зберігати спокій.



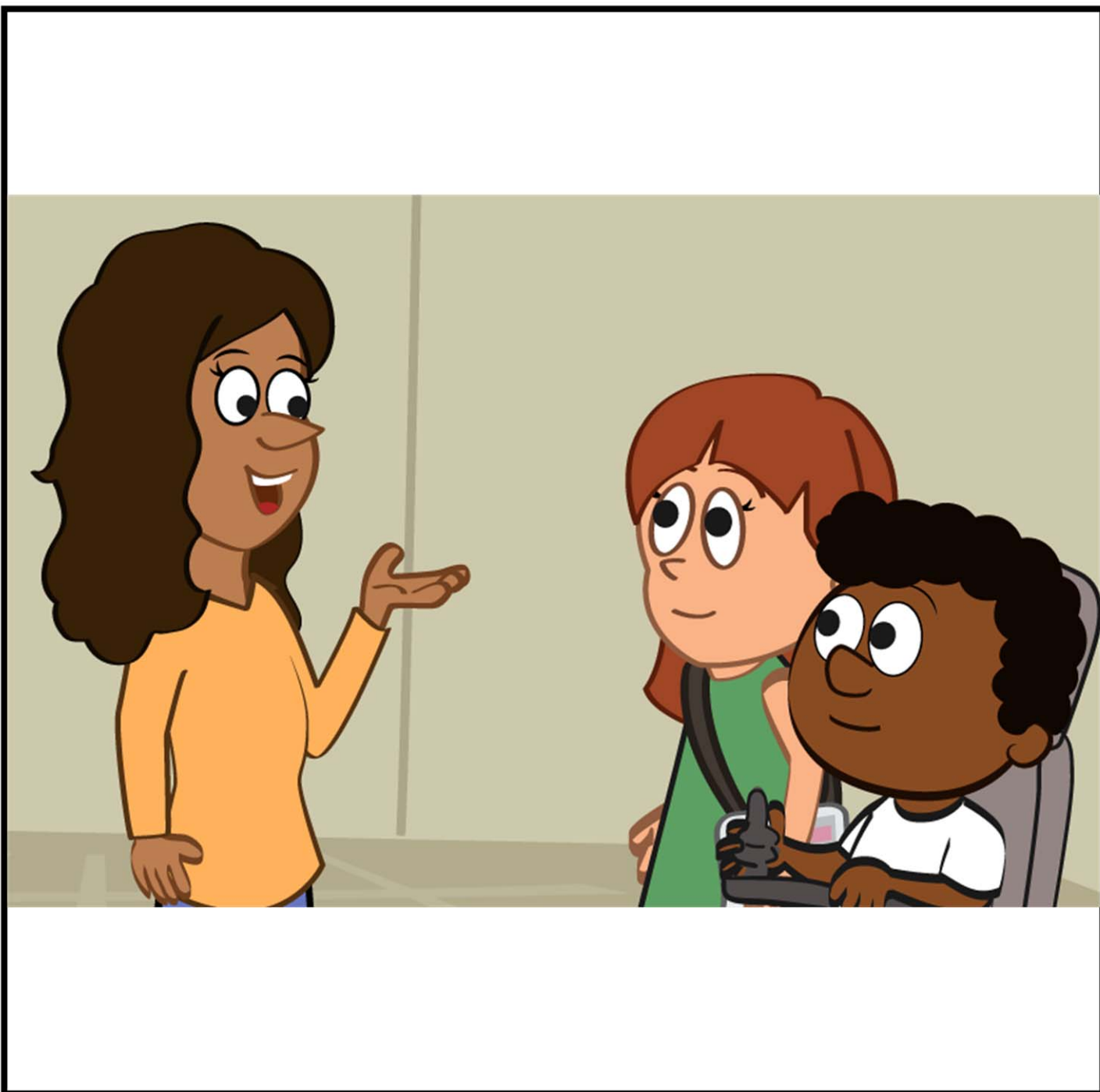
Ви досягаєте цього, роблячи глибокий
ВДИХ.



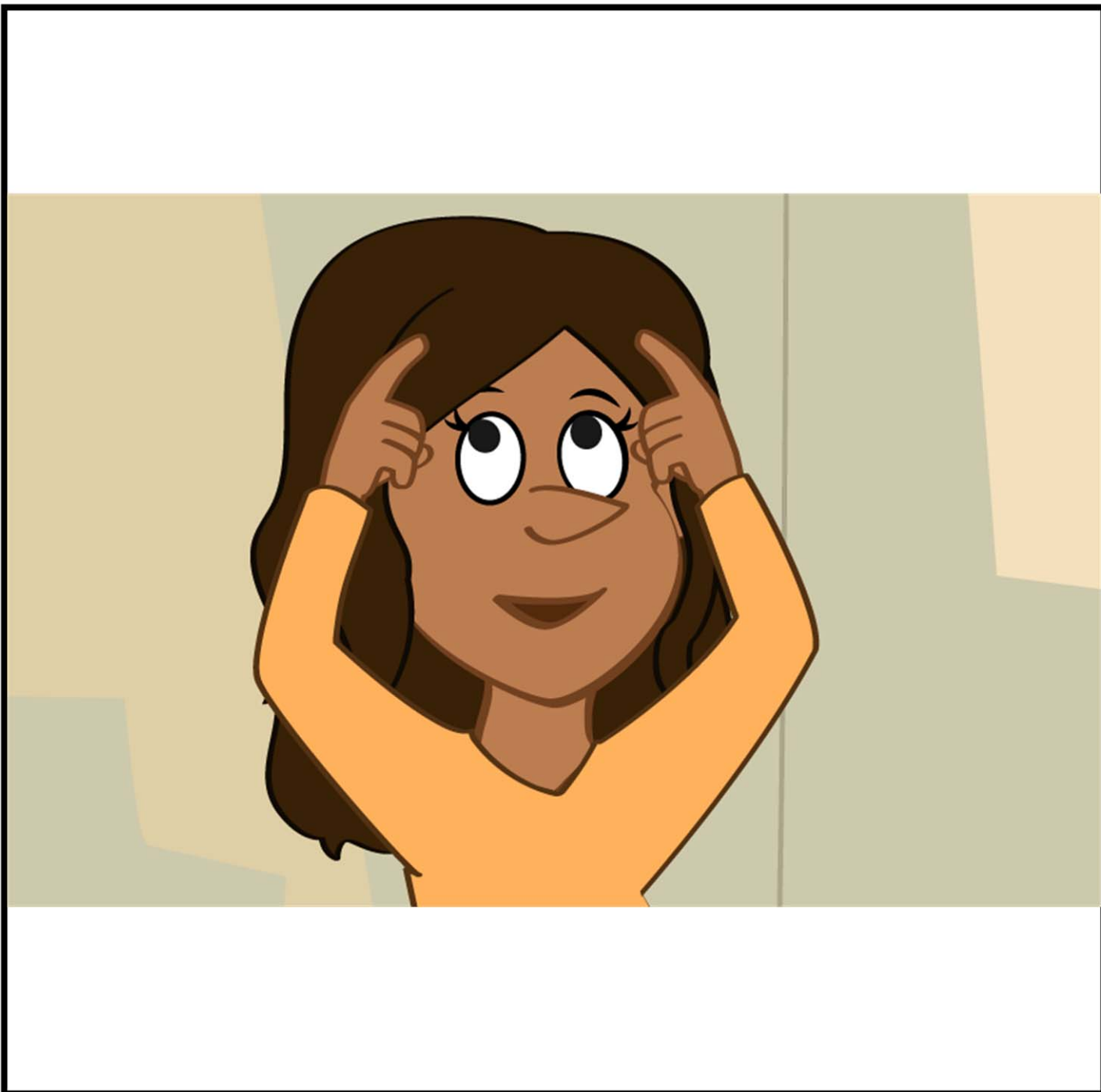
Давайте потренуємось! Зробіть вигляд, що відчуваєте запах троянди, а потім задуйте свічку.



Другий інструмент у вашому наборі інструментів — це увімкнути слухаючі вуха.
Клац!



Давайте потренуємось! Тримайте своє тіло
нерухомо, рот закритим і вуха готовими
чути.



Третій інструмент у вашому наборі інструментів — це використовувати голос у вашій голові.



Давайте потренуємось! Скажіть собі: «Мій дорослий захистить мене».



Тож, якщо стане страшно, не варто
хвилюватися.



У вас всередині є набір інструментів. Не забувайте користуватися їм!