

Představ si své šťastné místo

Zkus si vybavit místo, kde je ti dobře a kde se cítíš v bezpečí. Zavři oči a představ si, že jsi třeba na pláži, v lese, ve svém pokoji nebo v nějakém kouzelném světě z pohádky. Zkus si v hlavě dokreslit všechny detaily. Co kolem sebe vidíš, co slyšíš a jestli vnímáš nějaké vůně. Jak se tam cítíš? Až si toto šťastné místo představíš, můžeš si ho nakreslit nebo o něm napsat.

