



Akceptuj
swoje
uczucia

Jak możemy radzić sobie z lękiem wywołanym wojną w Ukrainie?



Zrozum, że
nie na
wszystko
masz wpływ



Znajdź
siłę



*zmień swoje
myśli*



daj sobie czas



mindfulness



*treningi
relaksacyjne*



oddychaj



*dbaj o
organizm*



"Leśna kąpiel"



*szukaj
wsparcia
społecznego*



PORADNIA
PSYCHOLOGICZNO-
PEDAGOGICZNA
TARNÓW