

MÁTE DNES **TĚŽKÝ DEN?**

Zasloužíte si stejnou laskavost, jakou dáváte druhým. I když se teď necítíte dobře, pořád jste pro druhé důležití.

PŘIPOMEŇTE SI

to, co teď
prožíváte,
**nebude trvat
věčně**

nemusíte
zvládnout
všechno
najednou

je v pořádku
na chvíli **zpomalit**
a vydechnout

všichni
občas
bojujeme

www.centrumlocika.cz
www.detstvibeznasili.cz

