

Ahoj hrdino

Jméno lovce:

Karen Young

Co jde ruku v ruce s úzkostí?

Jak se jmenuje část mozku, která tě chce chránit?

Může úzkost potkat i krotitele lvů?

Co udělá tvůj hrdina, když se ty uvolníš?

Jaké dýchání pomůže tělu zklidnit se?

Nepovinné otázky:

Napiš, jaká činnost ti dělá radost a jaká tě naopak nebaví a působí ti nepříjemné pocity

Jaké jméno jsi své amygdale dal/a?

Úzkost je jen jeden z pocitů, které zažíváme. Vymysli dalších pět:

Tento projekt poskytují autoři hry pod licencí CC BY-NC-ND 3.0 CZ
www.creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/cz/



evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost



Křesťanská mládežní hnutí



ceske-koraliky.cz



BEADWORLD
SKLENĚNÁ BIZUTERIE

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ