



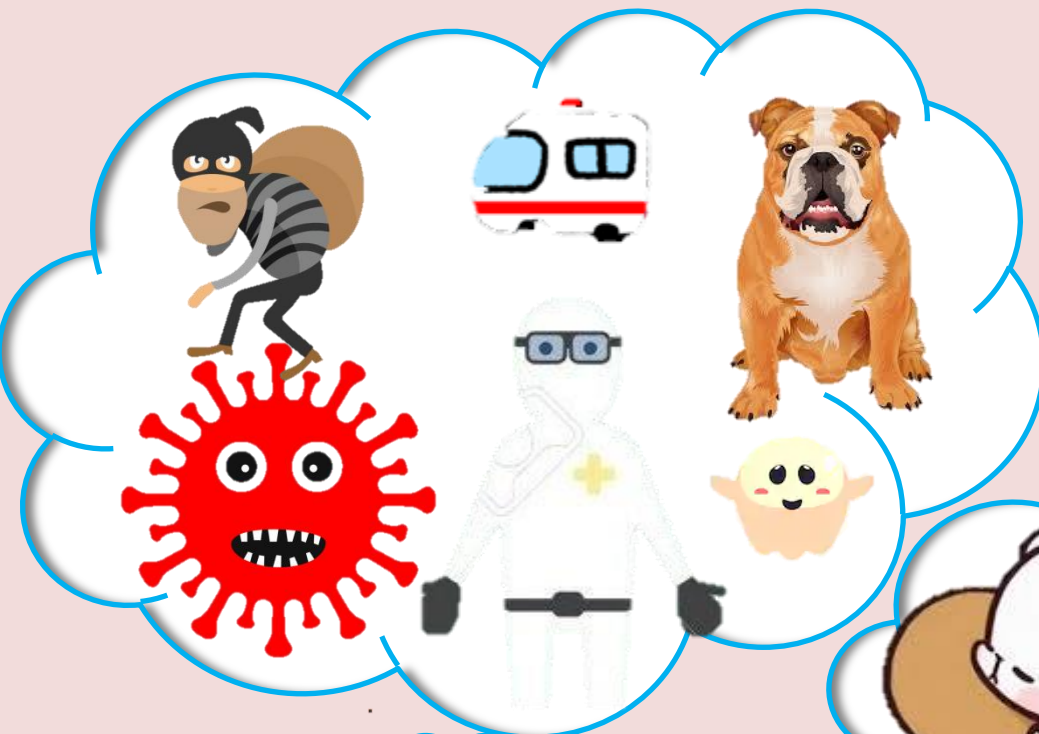
BAIMĒ

Parengē psihologē Živilē Kraujalē





BAIMĖ



SU KUO GALI
PASIKALBĖTI
APIE SAVO
BAIMES?



YRA
DALYKŲ,
KURIE
MUMS
KELIA
BAIMĘ



BIJOTI YRA NORMALU.
BAIMĖS JAUSMAS APSAUGO
MUS NUO PAVOJŲ IR
NELAIMIŲ.



KAIP TU SUPRANTI,
KAD IŠGYVENI
BAIMĖS JAUSMĄ?



BAIMĖ

PLAČIAI
ATMERKTOS
AKYS

NORISI KLYKTI
IŠ BAIMĖS

GREITAI
PLAKANTI
ŠIRDIS

PRAKAITAS

PAŠIURPUSI
ODA

SUSTINGĘS
KŪNAS

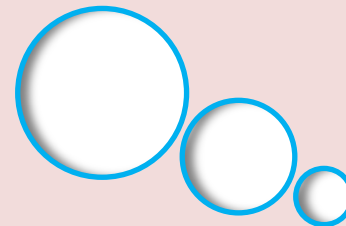


NUPIEŠK SAVO BAIMĒS

OBJEKTA



BAIMĒ



KVĖPAVIMO PRATIMAS

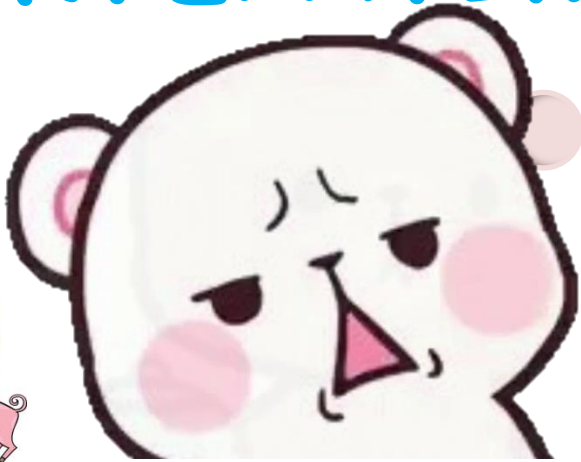


UŽSIMERKIU IR
ĮKVEPIU PER NOSĮ

SULAIKAU
KVĖPAVIMĄ IR
MINTYSE
ĮSIVAIZDUOJU
BALIONUS



KVĖPAVIMO PRATIMAS

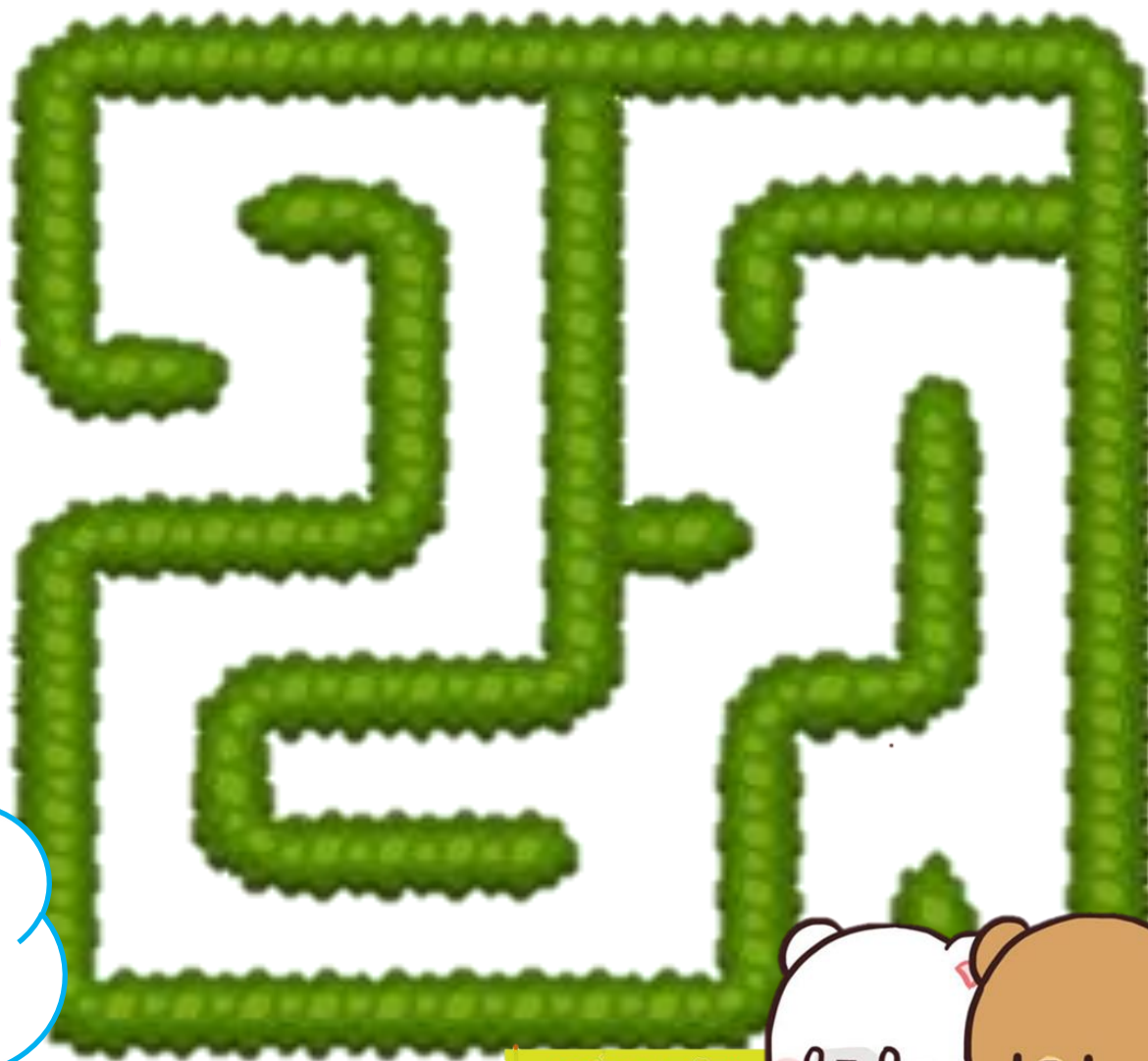


IŠ VISŲ JĖGŲ IŠPUČIU ORĄ
IR NUVEJU BALIONUS



TRIS KARTUS
ĮKVĖPIU, IŠKVĖPIU
IR KVĖPUOJU
RAMIAI





KĄ TU DARRAI,
KAI JAUTI
BAIMĘ ?

START



SURASK BAIMÈS JAUSMĄ



**PER DIENĄ MUS APLANKO DAUGYBĖ EMOCIJŲ.
NORMALU, KAD KARTAIS MUS APLANKO IR
BAIMĖ.**

**TIKIUOSI, KAD SKAITYDAMA (-AS) ŠIĄ KNYGELĘ,
PAŽINAI SAVO BAIMES IR IŠMOKAI SU JOMIS
SUSIDRAUGAUTI.**

