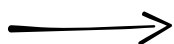


BUĎ JAKO KOČKA A STAŇ SE MISTREM*YNI **KLIDU!**

 KOČKA VÍ, KDY
SI ODPOČINOUT.



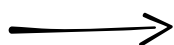
Když cítíš, že je toho
moc, dej si pauzu.

 KOČKA UMÍ ŘÍCT
„**NE**“ A NENECHÁ
SI UBLIŽOVAT.



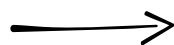
Když se ti něco nelíbí,
nebo ti to nepřipadá
správné, řekni ne. Nikdo
nemá právo ti ubližovat.

 KOČKA MÁ SVÉ
ÚTOČIŠTĚ.



Najdi nebo vytvoř si
místo, kde se budeš cítit
bezpečně a nabereš
novou sílu.

 KOČKA
STŘÍDÁ **POHYB**
S ODPOČINKEM.



Věnuj se pohybu,
pomůže ti zbavit se
napětí. Střídej ho
s odpočinkem, který
ti dodá energii.

