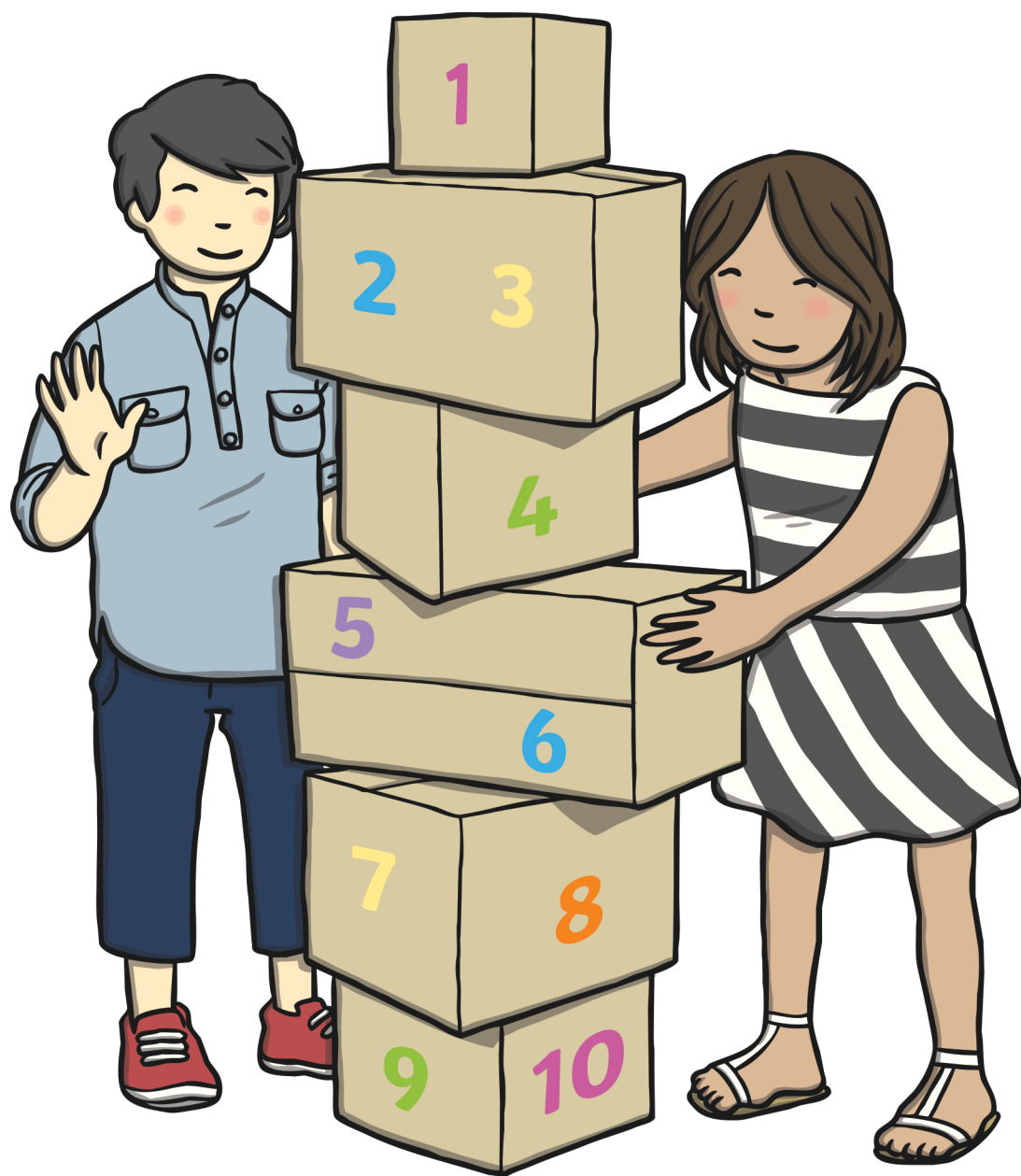


Potrafię się uspokoić i wyciszyć.



Weź głęboki  
wdech.

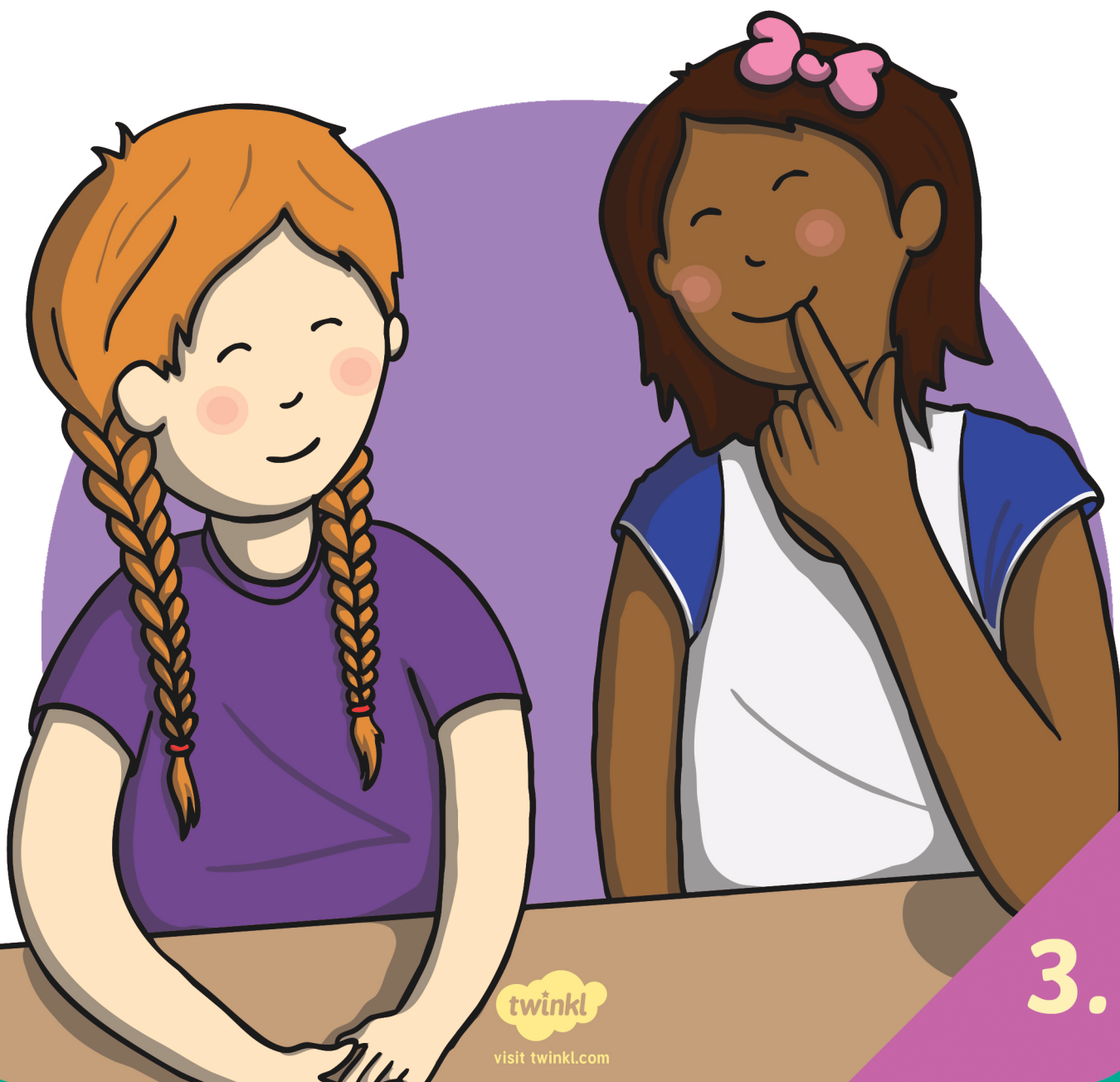
Potrafę się uspokoić i wyciszyć.



Policz do dziesięciu.

Potrafię się uspokoić i wyciszyć.

Zastanów się nad tym,  
co chcesz powiedzieć.





Potrafę się uspokoić i wyciszyć.

Trzymaj ręce i nogi  
przy sobie.

