

Daha fazla rahatlamak için ilk yardımlar

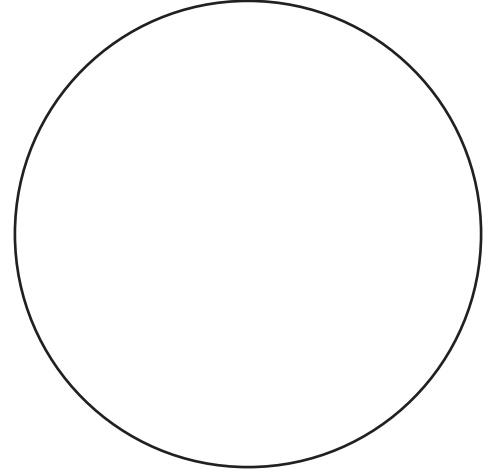
### **3-2-1**

3 Kez kuvvetli bir şekilde nefes vermek  
2 küçük adım geri atmak  
1 güzel bir düşünce gönder  
(Örneğin İyiki buradasın!)

Daha fazla rahatlamak için ilk yardımlar

### **3-2-1**

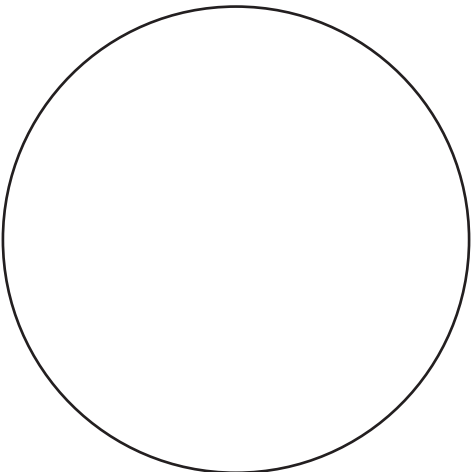
3 Kez kuvvetli bir şekilde nefes vermek  
2 küçük adım geri atmak  
1 güzel bir düşünce gönder  
(Örneğin İyiki buradasın!)

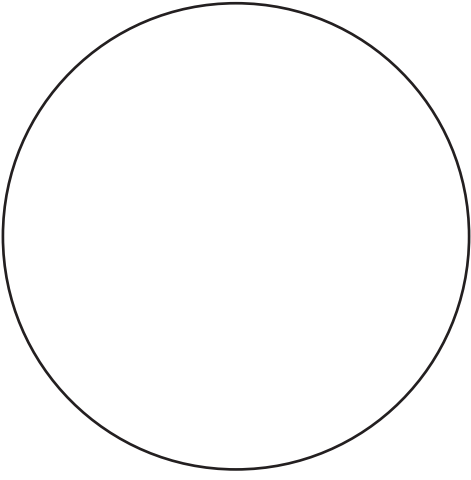


Daha fazla rahatlamak için ilk yardımlar

### **3-2-1**

3 Kez kuvvetli bir şekilde nefes vermek  
2 küçük adım geri atmak  
1 güzel bir düşünce gönder  
(Örneğin İyiki buradasın!)





Daha fazla rahatlamak için ilk yardımlar

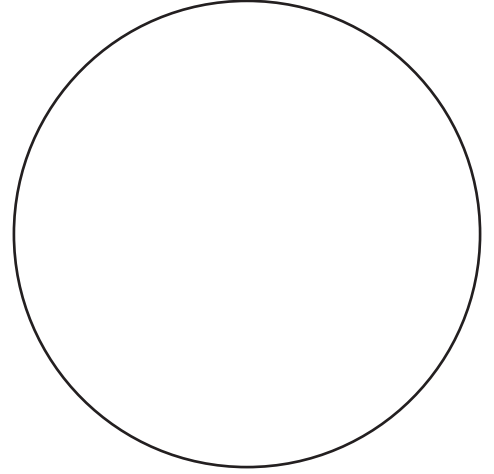
### **3-2-1**

3 Kez kuvvetli bir şekilde nefes vermek  
2 küçük adım geri atmak  
1 güzel bir düşünce gönder  
(Örneğin İyiki buradasın!)

Daha fazla rahatlamak için ilk yardımlar

### **3-2-1**

3 Kez kuvvetli bir şekilde nefes vermek  
2 küçük adım geri atmak  
1 güzel bir düşünce gönder  
(Örneğin İyiki buradasın!)



Daha fazla rahatlamak için ilk yardımlar

### **3-2-1**

3 Kez kuvvetli bir şekilde nefes vermek  
2 küçük adım geri atmak  
1 güzel bir düşünce gönder  
(Örneğin İyiki buradasın!)

