



## Zmartwienia nie mieszczą tylko w głowie

Jeśli często się martwisz, to wiesz, że może to poczuć całe twoje ciało. Możesz poczuć osłabienie, bóle głowy, brzucha, przyspieszone bicie serca lub nawet nudności.

Zaznacz, jak się czujesz, gdy czymś się martwisz

Postaw X tam, gdzie cię boli lub coś ci dolega, gdy się martwisz.

