Seznam virov moči

Kar ti je že kdaj pomagalo — za trenutke, ko se ne spomniš ničesar.

> V stiski spomin na lastne vire izgine. Napisan seznam ta spomin nadomesti. Izpolni ga **v mirnem obdobju** in ga hrani tam, kjer ga boš našel.

Kar me pomiri v petih minutah

1.

2.

3.

Kar mi vrne energijo v pol ure

1.

2.

3.

Ljudje, ob katerih mi je lažje

1.

2.

3.

Kraji, kjer dihem bolje

1.

2.

3.

Kar sem že prestal

Trije dokazi, ki jih v stiski pozabim

Za osebno uporabo.