

Mano baimės



Kas vyksta su tavo kūnu, kai bijai?

Kūnas ima drebėti

Norisi bėgti

Akys išsiplečia

Jauti šaltį arba karštį

Prakaituoja

Širdis ima stipriai plakti

Oda pašiurpsta

Delnai sudrėgsta

Kojos dreba

Greitai kvėpuoji



Psichologė Dovilė Česonytė