

If you get anxious, when you're so nervous that you're becoming unpleasant for the others or your close ones, the best is to find some activity, to do something, best is manual activity, doesn't have to be very logic, you can wash the floor even when it is clean. The best is to plan those activities ahead to get yourself tired. The real body tiredness helps, so if you can not find any work to do, do some exercise – push-ups, squats, etc. What also helps me is some creative activity, drawing of portraits or tattoos. Another great activity is reading, it is very important to choose the right genre, because for those who don't read much it can be boring and discouraging.

5 tipů, které mi pomáhají zvládnout uvěznění

POKUD SE DO STANICE DO ÚSPĚŠNÝCH STANOV,
KDY JSTE UVEDENI, A ZACÍNA TE BÝT
NEPŘÍSTUPNÍ, NA VAŠE OKOLÍ NEBO VAŠE BUZICE,
NEJLEPŠÍ JE NABÝT SI NEJSAKOU ČINNOST,
ABY JSTE MŮČO DĚLATI, NEJLEPŠÍ JE MANUÁLNÍ
ČINNOSTI, NEJLÉPŠÍ ANI DAVAT LOGICKY SLYSL,
MŮŽETE VYTĚIŤ PODLAHU I KDYŽ JE ČISTÁ,
NEJLÉPŠÍ KOTE SI TEČTO ČINNOSTI, NAPLAŤUJETE
VÍCE PO SOBĚ ABY JSTE SE FYZICKY UMAPIL,
OPRAVDU FYZICKÁ ÚNAVA POMAHA, TAKŽE
KDYŽ POKUD SE VAŠI NEBARI, NABÝT NEJSAKOU
PRÁCI, ŽKUSTE SI ZACVÍČIT; KIKAY, DREPY A.T.D,
DÁLE MI NA ZABAVENÍ POMAHA TVORIVA ČINNOST
TRĚBA MALOVÁNÍ, PORTRÉTY, POPÍŠADU, TĚTOVÁNÍ,
DALŠÍ VÍDORNOU ČINNOSTI JE ČĚTGA, NAPRÍK
JE VELICE DŮLEŽITÝ VÝŠKIC ZÁJMU, PROTOŽE
PRO LIDI CO NEČETLY BÝ TO MŮČO BÝT JWAK
ODRAZUJÍCÍ A NUDNÉ.