



Izveidojiet savu pie Storyboard That

Storyboard That
1745756 (https://www.storyboardthat.com/person-standing-on-sunrise-1745756/) - Only Train - License: Free To Use / No Attribution Required / See https://www.storyboardthat.com/ for what is not allowed
1505445 (https://www.storyboardthat.com/person-throwing-a-bomb-1505445/) - Bomb On - License: Free To Use / No Attribution Required / See https://www.storyboardthat.com/ for what is not allowed
1588112 (https://www.storyboardthat.com/person-throwing-a-bomb-1588112/) - Bomb On - License: Free To Use / No Attribution Required / See https://www.storyboardthat.com/ for what is not allowed

KOKNESES PAMATSKOLA - ATTĪSTĪBAS CENTRS



CIENĀ

INESE KRASTIŅA

**SVEIKI!
MANI SAUC ANNA.
ŠODIEN ES VĒLOS
PARUNĀT PAR
CIENU.**



**DAŽREIZ ES IZJŪTU NEGATĪVAS
EMOCIJAS: DUSMAS, SATRAUKUMU,
AIZVAINOJUMU.**



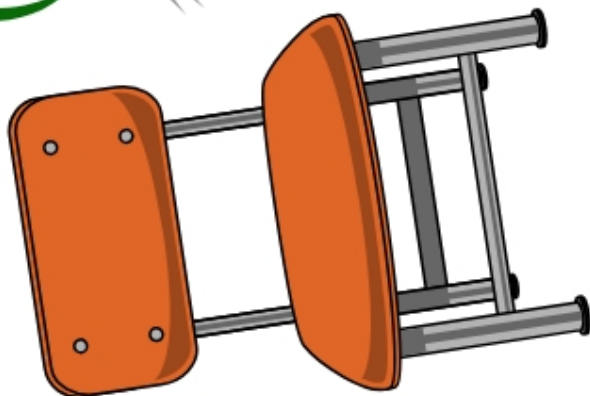
**TAJĀ BRĪDĪ ES ZAUDĒJU KONTROLI
PĀR SAVU UZVEDĪBU.**



**ES SKAĻI KLIEDZU,
APSAUKĀJOS.**



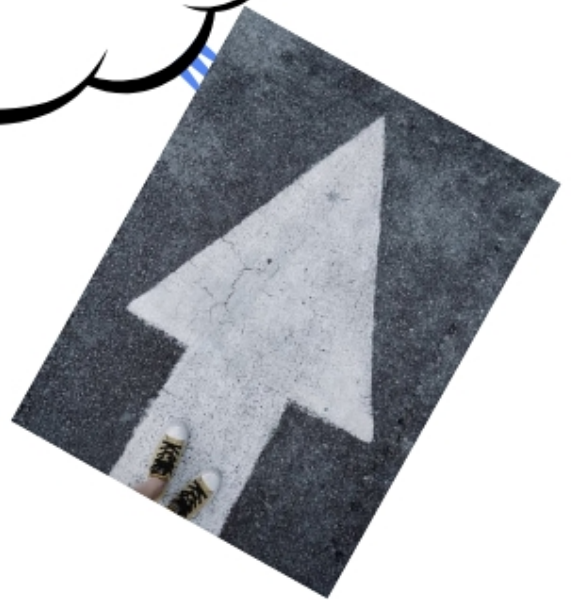
**AIZCĒRTU DURVIS,
AIZMETU MANTAS,
APGĀŽU KRĒSLU.**



**PAGRŪŽU, IESPERU,
PARAUJU AIZ ROKAS,
SAPURINU.**



**ES ZINU, KA JĀRĪKOJAS
CITĀDI.**



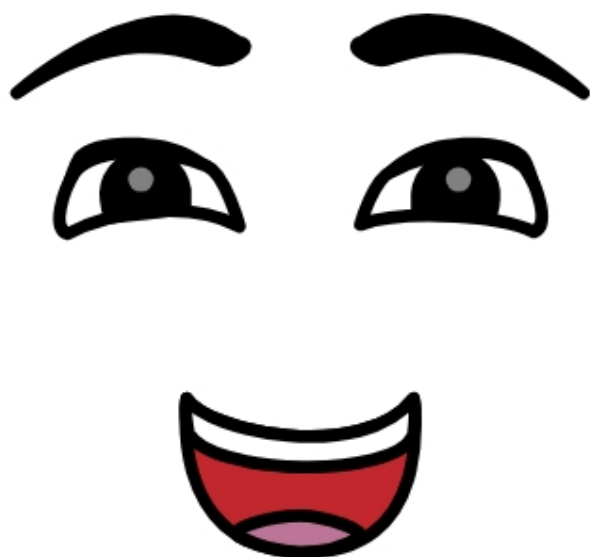
JĀRUNĀ MIERĪGI.



**PRET LIETĀMJĀBŪT
SAUDZĪGAI.**



**PRET APKĀRTĒJIEM
JĀIZTURAS
PIEKLĀJĪGI.**



**OTRAM DRĪKST PIESKARTIES TIKAI AR
VIŅA ATĻĀUJU, PIEMĒRAM,
SASVEICINOTIES VAI ATVADOTIES -
APSKAUT.**



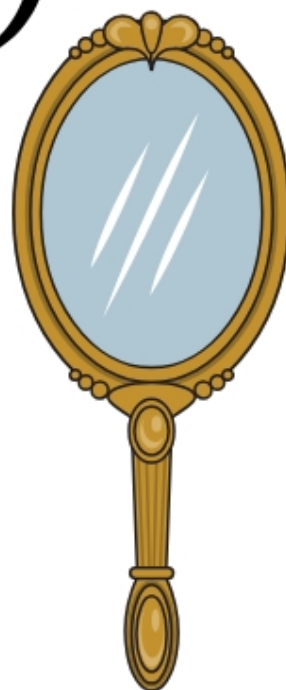


**SPERT, GRŪST, RAUT
AIZ ROKAS - TAS
OTRU SĀPINA.
TAS VAR RADĪT
TRAUMAS.**

**ES GRIBU LABAS ATTIECĪBAS
AR APKĀRTĒJIEM.**



**ES GRIBU, LAI MANI
CIENA. TĀDĒĻ, ARĪ
MAN IR JĀCIENA CITI
CILVĒKI.**



**ES ZINU, KĀ IR
JĀRĪKOJAS.
ES BŪŠU
PIEKLĀJĪGA.**



**TAD ES UN APKĀRTĒJIE BŪSIM
LAIMĪGI UN JUTĪSIMIES DROŠI.**



**VAI ARĪ TU MĒDZ KLIEGT,
MĒTĀT MANTAS, SIST?**

**KĀ TU JŪTIES, KAD CITI
KLIEDZ, MĒTĀ MANTAS,
SIT TEV VAI KĀDAM
CITAM?**



**KĀ CITIEM JĀUZVEDAS,
LAI TEV PATIKTU BŪT
VIŅU TUVUMĀ?**

**KĀ TEV IR JĀUZVEDAS,
LAI CITIEM PATIKTU BŪT
TEV BLAKUS?**





Image Attributions

- 1745766 • <https://www.pexels.com/photo/person-standing-on-arrow-1745766/> • Vicky Tran • Free To Use / Attribution Required / See <https://www.pexels.com/license/> for what is not allowed
- 1000445 • <https://www.pexels.com/photo/silhouette-photography-of-group-of-people-jumping-1000445/> • Belle Co • Free To Use / No Attribution Required / See <https://www.pexels.com/license/> for what is not allowed
- 1868132 • <https://pixabay.com/photos/beach-hats-ocean-outdoors-people-1868132/> • Pexels • Free To Use / No Attribution Required / See <https://pixabay.com/service/license/> for what is not allowed