



# توقف! حالة طوارئ

- لماذا فتحت القفل؟ (ملل؟ هروب؟ أم حاجة؟
- ماذا ستبحث عنه بالتحديد؟
- كم دقيقة ستقضيهما؟

- أغلق الشاشة فوراً.
- خذ 3 أنفاس عميقة.
- غيّر مكانك الجسدي.

