



**STOP**

# توقف! حالة طوارئ

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

- أغلق الشاشة فوراً.
- خذ 3 أنفاس عميقه.
- غّير مكانك الجسدي.

