

deck of calm

en user guide *fr* Guide d'utilisation *de* Benutzerhandbuch *es* guía del usuario

mello.

en User Guide

Your very own deck of pocket prompts ready to come to the rescue when life gets too much. Full of handy tips, quick fixes and longer-term solutions for a calmer you.

Pick a card each week for a year as you journey your way to a stress-free life, or simply pick a card at random in moments of high stress or anxiety.

fr Guide d'utilisation

Votre propre jeu de poche vous invite à venir à la rescousse lorsque la vie devient trop difficile. Plein de conseils pratiques, de solutions rapides et de solutions à plus long terme pour un toi plus calme.

Choisissez une carte chaque semaine pendant un an alors que vous vous dirigez vers une vie sans stress, ou choisissez simplement une carte au hasard dans des moments de stress ou d'anxiété élevés.

de Benutzerhandbuch

Ihr ganz persönliches Kartenspiel mit Aufforderungen ist bereit, Ihnen zu Hilfe zu kommen, wenn Ihnen das Leben zu viel wird. Voller praktischer Tipps, schneller Lösungen und längerfristiger Lösungen für ein ruhigeres Du.

Wählen Sie ein Jahr lang jede Woche eine Karte aus, während Sie sich auf den Weg zu einem stressfreien Leben machen, oder wählen Sie einfach eine Karte nach dem Zufallsprinzip aus, wenn Sie viel Stress oder Angst haben.

es guía del usuario

Tu propia baraja de mensajes de bolsillo está lista para acudir al rescate cuando la vida se vuelve demasiado difícil. Lleno de consejos útiles, soluciones rápidas y soluciones a largo plazo para un tú más tranquilo.

Elija una tarjeta cada semana durante un año mientras recorre su camino hacia una vida libre de estrés, o simplemente elija una tarjeta al azar en momentos de mucho estrés o ansiedad.