

UPOKOJUJÚCE STRATÉGIE

Keď sa cítim naštvaná, môžem si vybrať..



zhlboka
dýchať



čítať knihu



počúvať
hudbu



napíť sa



počítať do
10



prejsť sa



odpočívať na
vankúši



myslieť na
niečo pekné



objať plyšové
zvieratko