

# Како да ги контролирам чувствата и однесувањето!

Оценувам како се чувствувам сега. 	 Се чувствувам многу добро. Охрабрен сум!	 Се чувствувам добро. Мирен сум!	 Се чувствувам различно. Нешто се движи!	 Се чувствувам лошо. Напрегнат сум!	 Се чувствувам многу лошо. Моето срце чука забрзано и сум многу напнат.
Морам нешто да направам за да се чувствувам добро?	 	 	 	 	 
Како се чувствувам сега?	 	 	 	 	 



Напиши ги моите мисли



Побарај нешто



Побарај помош...



Почекај малку



Зборувај тивко



Седни и одмори



Размисли на безбедно место

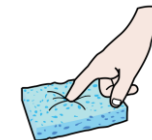


Размисли што не правам добро

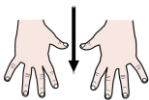
Што ме прави да се чувствувам добро и безбедно?



Помогнете му на пријателот



Притисни нешто



рацете Служете ги



Нацрај нешто



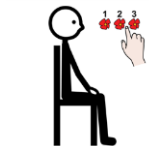
Протреси ги рацете



Диши бавно



Растегни го телото



Број до 20