

5 Kroków na opanowanie trudnych emocji



2
Weź 3 głębokie oddechy
i powoli odlicz
od 10 do 1

1
Pamiętaj, że nigdy
nie wolno krzywdzić
innych osób

3
Powiedz o tym, co
jest trudne i
miałoby się zmienić

4
Poproś o pomoc
by pokonać
trudności

5
Daj sobie
chwilę by
się wyciszyć

