

Как мога да визуализирам, назова и изразя емоцията си, как мога да се успокоя и да се балансирам. Тук можете да видите идеи за справяне с гнева, бъдете креативни и създайте подобни за други емоции.



Поеми 20 пъти
дълбоко дъх



Нарисувай гнева
си



Скочи 50 пъти



Напиши за гнева си
в твоя дневник за
рефлексия