

Kreslím,
vybarvuji,
modeluji,
vystřihuji,
lepím, tisknu,
stavím.



Zatančím svůj
bojový tanec.



Představím si
někoho, kdo
mě má rád.



20x vyskočím
do výšky.



Zeptám se
maminky,
jesli mi může
pomocť, že si
nevím rady.



Počítám,
jak dlouho
vydechuji.



Pořádně obejmu
svého oblíbeného
plyšáka.



Představím
si, že jsem
v bublině,
která mě
chrání.



Píšu
si deník.



KDYŽ MÁM STRACH, JE MI SMUTNO, NEBO SE ZLOBÍM...

Zatnu
ruce v pěst,
počítám do
pěti a pak
povolím.
Opakuji 3x.



Uděláť pro
někoho něco
pěkného.



Vymyslím
nejméně 3
věci, které mi
dělají radost.



Jdu ven
se psem.



Jdu někoho
obejmout.



Zatelefonuji
kamarádovi.



Zabalím
se do deky
a představuji
si své oblíbené
místo.



Uděláť
5 sklapovaček.



Mačkám
relaxační
míček nebo
sliz.



Rozhlédnu se po místnosti a vyjmenuji:
5 věcí co vidím a dělají mi radost,
4 věci, které jsou příjemné na dotek,
3 věci, které mají svou vlastní vůni,
2 věci, které slyším,
1 věc, co můžu ochutnat.

