

Что делать, если Тревожно?

Сходить погулять
или приготовить что-то
вкусное

Сделать практику
«5-4-3-2-1»

Потрясти руками
и ногами как
мокрая собака

Обнять себя руками
за плечи

Поговорить
с близкими

Попробовать
дыхание «квадратом»

Сыграть в игру «Солдат
и тряпичная кукла»

Нарисовать свои
переживания



Спокусы
Моремоджи