



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, jestli mi může pomoci, že si nevím rady.



Počítám, jak dlouho vydechnu.



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.



Udělám 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.



Udělám 5 sklapovaček.



Mačkám relaxační míček nebo sliz.



Rozhlédnu se po místnosti a vyjmenuji:
5 věci 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.