

Co ti pomáhá se vypořádat s náročnými emocemi?

(Jako je např.: smutek, bezmoc, vztek/hněv, strach, vina, úzkost, ...)

Zakroužkuj libovolné množství činností nebo dopiš tu svou... Můžeš použít odlišné barvy pro různé emoce. Jedná se o funkční strategie, které pomáhají zbavovat tělo i mysl napětí a stresových hormonů.

