

Strategii de liniștire

Mai mulți autori demonstrează cât de importantă este autoreglarea comportamentului. Fă o listă sau desenează toate lucrurile care te fac să te simți bine, la care poți apela atunci când ești trist sau nervos (de exemplu o plimbare, să ascult muzică ...).

*

*

*

*

*

*

*

*