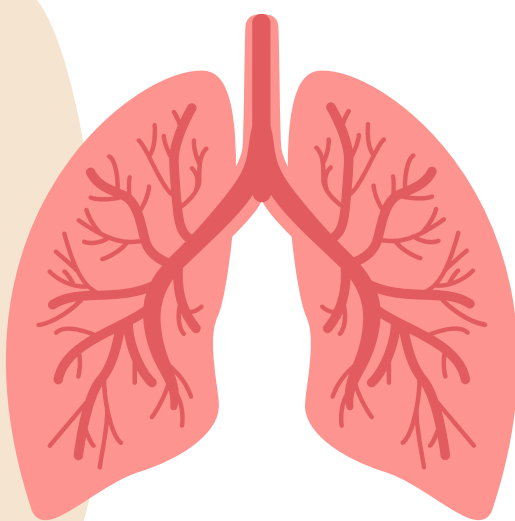


Lasaitzeko estrategiak

Haserre edo urduri nagoenean
laguntzeko

Arnasketa sakona

Sudurretik arnasa
hartu, 3 arte zenbatu
eta poliki bota.



10 arte zenbatu

Barrutik edo ahoz
gora, poliki-
poliki.



Marraztu edo margotu

Nire emozioak
paperera ateratzeko.



Atsedena txokoa

Lasaitzeko toki
seguru bat.



Estrategia hauek erabiltzea ondo sentitzen laguntzen
dit. Eta laguntza behar badut konfiantzazko heldu
batengana jo dezaket.