

Зараз я відчуваю \_\_\_\_\_.

Я так почуваюсь, тому що \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_.

Щоб так почуватися / почуватися краще, я \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_.

Як іще я можу подбати про себе \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_.



**Довідка:** попросити про допомогу, виконати енергійні фізичні вправи, зробити щось корисне, відпочити, сходити на прогулянку, поговорити з дорослим, поговорити з другом, виконати дихальні вправи тощо.