ØVELSE Intense følelser

Her er nogle ideer til ting, man kan gøre, når man oplever stærke følelser - sæt en cirkel om dem, du tror virker for dig, og farvelæg figuren.

Læse i en bog

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tælle til ti

Tegne

Gå lidt væk

Drikke vand

Høre musik

Kigge på et billede af nogen, man kan lide

Få hjælp af en voksen

Trække vejret helt ned i maven

Min helt egen måde