

Rzeczy, które mogę zrobić by się

USPOKOIĆ



NAZWAĆ
UCZUCIA



ODDYCHAĆ



NAPISAĆ LIST



WYOBRAZIĆ
SOBIE
SPOKOJNE
MIEJSCE



SKULIĆ SIĘ



NAPIĆ SIĘ
WODY



CIEPŁA KĄPIEL



BIEGAĆ



5-4-3-2-1
POLICZYĆ
DO 10



PRYTULIĆ SIĘ



MALOWAĆ



PUSZCZAĆ
BAŃKI



WĄCHAĆ
ULUBIONY
ZAPACH



ŚCISKAĆ



SŁUCHAĆ
MUZYKI

100

99

98

LICZYĆ OD
KOŃCA



DOŚWIADCZAĆ
NATURY



ŚCISKAJ I
PUSZCZAJ



OGLĄDAĆ
RYBKI



WYCISZYĆ
DŹWIĘKI
WOKÓŁ



POBAWIĆ SIĘ Z
PUPILEM



PRYTULIĆ
ZABAWKĘ



OKRYĆ SIĘ
KOCEM



LICZYĆ BICIE
SERCA