

*Rezolvarea problemelor prin conștientizarea emoțiilor*

**Emoția mea:  
sunt  
supărat ....  
sau nervos**



**Așa că ....  
mă relaxez -  
ascult muzică,  
mă plimb,  
...  
orice mă ajută**



**Am găsit  
soluția!**

