



**DISEGNARE O  
COLORARE**



**USA UNA  
BREATHING  
BOARD**



**RESPIRA ED  
INSPIRA, COME  
UN'ONDA**



**DIRMI  
QUALCOSA  
DI  
POSITIVO  
COME UNA  
FRASE**



**PENSARE A 3  
COSE PER CUI  
SONO GRATO E  
MI RENDONO  
FELICE**

**LEGGERE  
UN LIBRO**



**FAI  
STRETCHING  
O YOGA**



**GUARDA  
FOTO CHE  
TI FANNO  
STARE  
BENE**



**CHIEDERE IL  
PERMESSO PER  
FARE  
ESERCIZIO PER  
UNO O DUE  
MINUTI**

**QUANDO MI SENTO  
ARRABBIATO, TRISTE,  
PREOCCUPATO O  
DISTRATTO, POSSO...**



**CHIEDERE AIUTO**



**CONSTRUISCI  
QUALCOSA O  
UN FAI UN  
PUZZLE**



**TRATTATI CON  
GENTILEZZA E  
RESPIRA**



**AIUTA QUALCUNO O  
CHIEDI SE PUOI  
FARE QUALCOSA  
PER GLI ALTRI**



**ABBRACCIATI O  
ABBRACCIA UN  
PUPAZZO**



**SCRIVI UN  
DIARIO O UNA  
LETTERA**



**STRINGI E POI  
RILASSA I  
MUSCOLI**



**BEVI  
DELL'ACQUA**



**INSPIRA ED ESPIRA  
PROFONDAMENTE 5  
VOLTE**

**SCEGLI UN  
GIOCO CHE  
TI CALMA**



**SPINGI LE  
BRACCIA  
CONTRO IL  
MURO E POI  
RILASSATI**

