

**Inne sposoby to:**

**- przytul się do kogoś**

**- żuj gumę**

**- przytul psa, kota**

**- żuj gumę**

**- rysuj, koloruj**

**- poczytaj książkę**

**- obejrzyj film, zdjęcia**

**- zrób sobie przerwę**

**- myśl o miłych rzeczach**

**- spotkaj się z kimś i porozmawiaj**

**- zamień stres na zabawę**

**- bądź bardziej asertywny.**

