



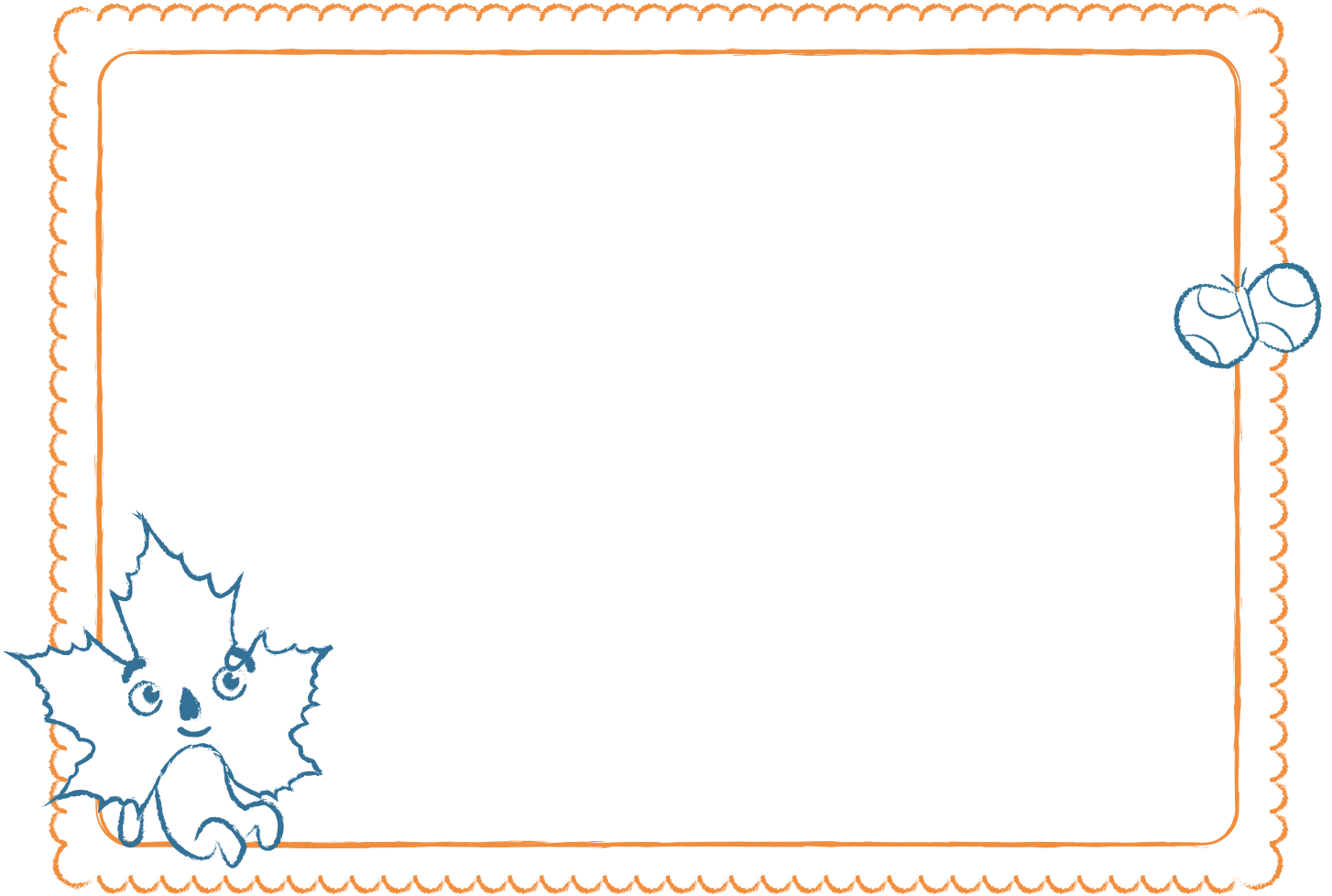
МОЄ ЩАСЛИВЕ МІСЦЕ



Коли ми відчуваємо тривогу або занепокоєння, є деякі речі, які ми можемо зробити щоб почуватися краще, наприклад, зробити кілька глибоких вдихів або порухатися.

Ще один спосіб відчути себе краще — це уявити своє «щасливе місце».

Подумай про те, де ти відчуваєш спокій, умиротворення та щастя. Намалюй малюнок і додай коментар нижче! Використовуй свої п'ять чуттів поки малюєш, щоб показати нам як це місце виглядає, звучить, пахне, смакує та відчувається!



Four horizontal dotted lines for writing, each preceded by a small red circle. A blue flower illustration is on the right side.