

كَيْفَ يُمَكِّنِي
تَهْدِئَةُ نَفْسِي

عِنْدَمَا أَشْعُرُ بِالْقَلَقِ، الْحُزَنِ، أَوْ الْغَضَبِ
أَسْتَطِيعُ أَنْ...



أَعَانِقُ أَحَدًا



اقْرَأُ كِتَابًا



اسْتَمِعُ لِلْقُرْآنِ



تَغْطِي بِبِطَانِيَّةٍ تُحِبُّهَا



عَدُّ تَنَازُلِيًّا مِنْ الْعَشْرَةِ



الْعَبُّ بِالطِّينِ
التَّشْكِيلِي



جَرَّبُ الْيُوغَا



حَلُّ أَحْجِيَّةٍ



ارْسُمْ لَوْحَةً



اجْلِسْ بِمَكَانٍ مَرِيحٍ



لَوِّنْ صُورَةً



فَكِّرْ بِمَكَانِكَ السَّعِيدِ



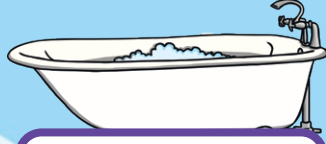
غَنِّي

كَيْفَ يُمَكِّنِي
تَهْدِئَةُ نَفْسِي

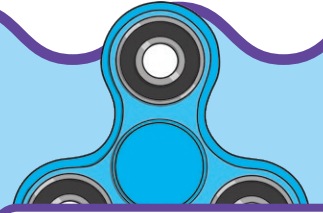
عِنْدَمَا أَشْعُرُ بِالْقَلَقِ، الْحُزْنِ، أَوْ الْغَضَبِ
أَسْتَطِيعُ أَنْ...



اجْلِسْ مَعَ حَيَوَانِ
أَلِيفٍ



اسْتَحِم



الْعَبْ بِالْعَابِ التَّمَلُّلِ



احضن لِعَبْتِكَ
المُفَضَّلَةَ



اقفز!



اجلس بِالخَارِجِ
مَعَ الطَّبِيعَةِ



شَمِّ رَائِحَةَ ثَجِبِهَا



اسْتَخْدِمِ زَيْتِ
عِطْرِيَّةَ



ارقص!



اصرخ بِالخَارِجِ



اصنَعِ أَغَانِيكَ الْخَاصَّةَ



اشربِ المَاءَ