

أشياء يمكن أن

أمارسها عند

إحساسي

بالتوتر

1. الضغط على

كرة خفض التوتر.

2. المشي كل يوم

3. التلويين

4. إغلاق العينين

والاسترخاء

(التأمل - التخيل

شخص أشعر

بالأمان معه -

مكان أحبه)

5. اللعب مع  
أصدقائي وأفراد  
عائتي.

6. أَلعب لعبة  
البازل.

7. أزرع نبتة و

أرعاها يوميا.

8. تمارين التمدد.

9. الاستماع للقرآن

الكريم أو قراءة

القرآن والتأمل في

معانيه.

10. أكتب يومياتي

(كل موقف)

يزعجني أنتكره و

أحدث مع أمي أو

أبي عنه)