

Когда Эмоции зашкаливают...



Когда не можешь справиться
нужен.

Как справиться с
захлестнувшей эмоцией!
(ГРУСТЬЮ)

Сходить к психологу

ИЗМЕНЕНИЕ
В
СЕБЕ !!

Принять
горячую
ванну

Посмотреть
фильм/
сериал

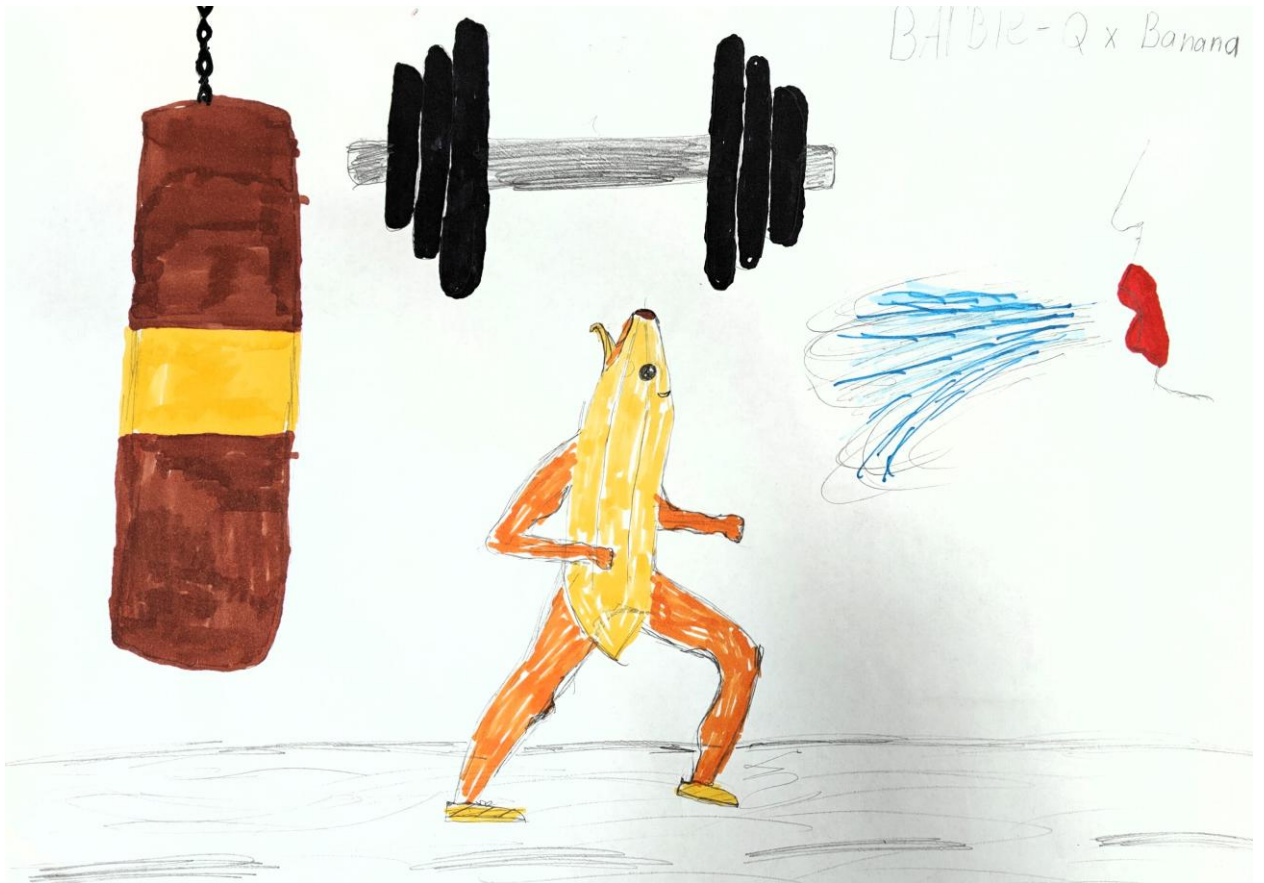
Заняться
творчеством

Выплеснуть
эмоции

Отвлечь
себя
чем
нибудь

Поговорить
с друзьями

BABIE-Q x Banana



САМЫЕ ЛУЧШИЕ СПОСОБЫ



получать
музыку

я спокоен!

я собран!



+



спорт

=



порисовать

78
Рыжикова В.

У МЕНЯ ВСЁ ПОЛУЧИТСЯ!