

# Moje Strachy

Jakie rzeczy, osoby, myśli, czy zdarzenia sprawiają, że robisz się wystraszony/a lub niespokojny/a?

---

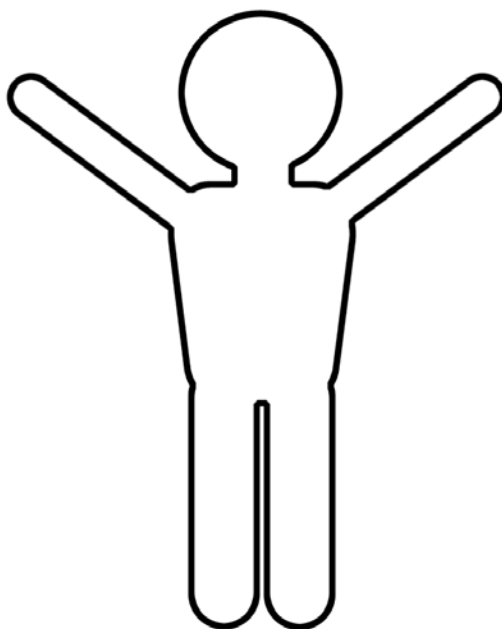
---

---

O czym myślisz, gdy jesteś wystraszony/a lub niespokojny/a?

---

Co czujesz w swoim ciele, gdy jesteś wystraszony/a lub niespokojny/a?  
Pokoloruj te części ciała, gdzie odczuwasz strach lub niepokój.



Co możesz zrobić, aby poczuć się lepiej następnym razem, gdy będziesz wystraszony/a lub niespokojny/a?

---