



Τι θα βοηθήσει?

Ανάπνευσε



Κάνε μια βόλτα



& απομακρύνσου

Γυμνάσου



Μίλα



& μίλα στον εαυτό σου, π.χ. «θα περάσει»

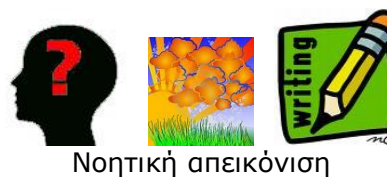
Χαλάρωσε



Συνάντησε φίλους



Εστίασε την προσοχή σου αλλού



Νοητική απεικόνιση

Άκου μουσική

