

# דברים שאני יכול/ה לעשות כדי להרגיש

## טוב

כשאנחנו עצובים או כועסים אנחנו לא פעם נעזרים בהורה, אח, חבר או מורה כדי להרגיש טוב יותר. עם זאת, יש הרבה דברים שאני יכול/ה לעשות עבור עצמי כדי להרגיש טוב יותר, הנה כמה מהן-

