Erőforráskártyák 9-12



Mozgás

A mozgás segíthet levezetni a feszültséget.



Biztonság

Fontos, hogy biztonságban érezzem magam.



Elfogadás

Jó, ha önmagam lehetek.



Figyelem

Jó, ha igazán meghallgatnak.



Türelem

Időt adhatok magamnak.



Segítség

Kérhetek segítséget.