

# Πως νιώθεις τώρα;



5

Εξαγριωμένος  
Εξαγριωμένη



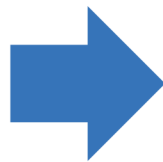
4

Θυμωμένος  
Θυμωμένη



3

Αγχωμένος  
Αγχωμένη



2

Λυπημένος  
Λυπημένη



1

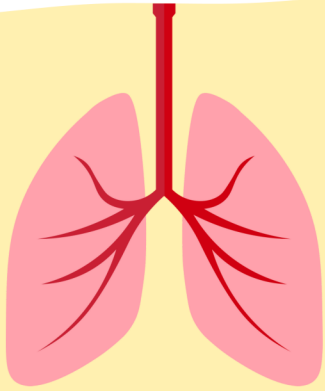
Χαρούμενος  
Χαρούμενη



0

Ήρεμος  
Ήρεμη

# Τρόποι χαλάρωσης!



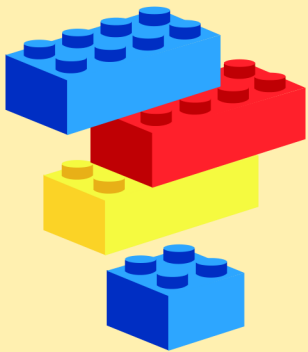
Βαθιές ανάσες!



Ζωγραφική!



Μετρώ ως το 10!



Ήρεμο παιχνίδι!



Τεντώνομαι!



Ζητάω μια αγκαλιά!



Κρατάω ένα λούτρινο!



Χαλαρωτική μουσική!



Διαβάζω ένα βιβλίο!



**Το υλικό αυτό προορίζεται μόνο για προσωπική χρήση στην εκτυπώσιμη μορφή του. Απαγορεύεται η διανομή, η κοινοποίηση ή η πώληση του στην ηλεκτρονική ή εκτυπώσιμη μορφή του, χωρίς την άδεια του δημιουργού.**

**Όλο το περιεχόμενο προστατεύεται από:**



**Αναφορά Δημιουργού-Μη Εμπορική  
Χρήση-Όχι Παράγωγα Έργα 4.0 Διεθνές  
(CC BY-NC-ND 4.0)**