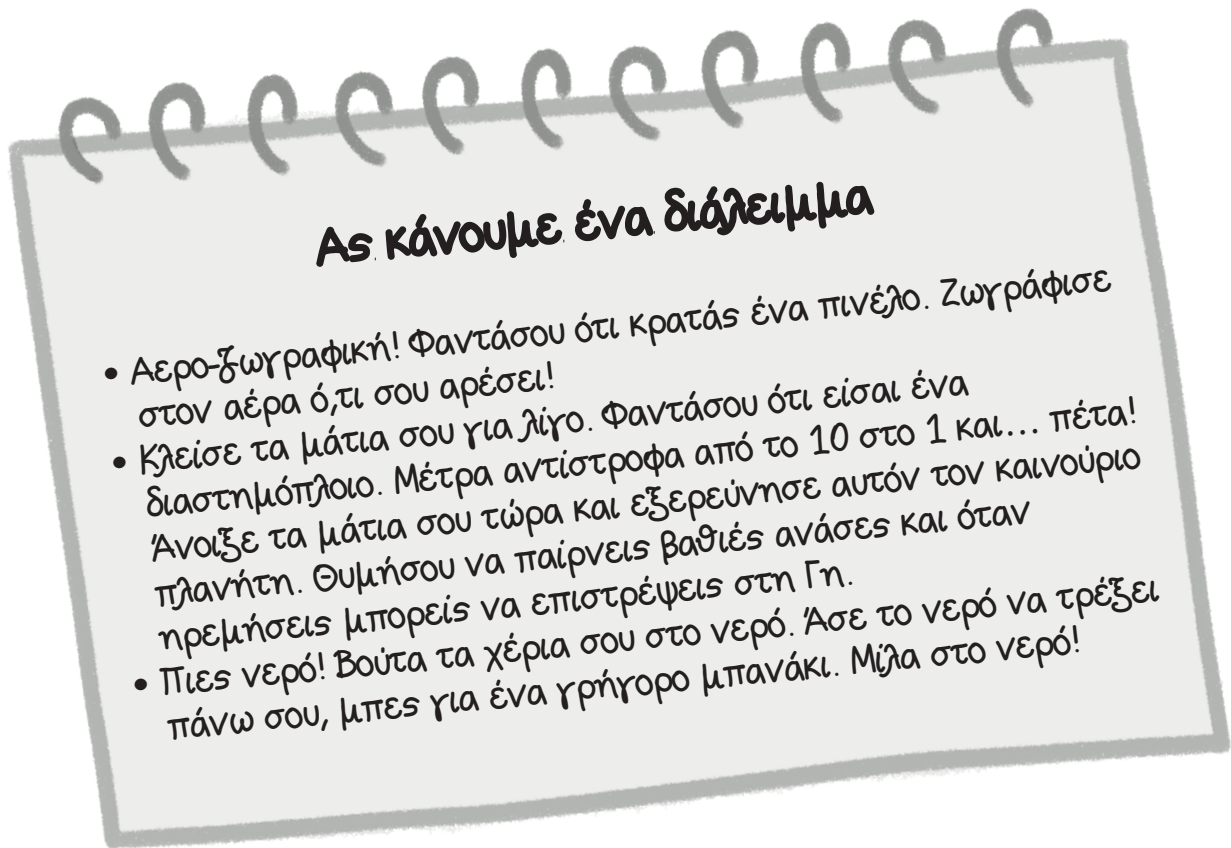


Βρες τον τρόπο που σου ταιριάζει καλύτερα



### Ας κάνουμε ένα διάλειμμα

- Αερο-ζωγραφική! Φαντάσου ότι κρατάς ένα πινέλο. Ζωγράφισε στον αέρα ό,τι σου αρέσει!
- Κλείσε τα μάτια σου για λίγο. Φαντάσου ότι είσαι ένα διαστημόπλοιο. Μέτρα αντίστροφα από το 10 στο 1 και... πέτα! Άνοιξε τα μάτια σου τώρα και εξερεύνησε αυτόν τον καινούριο πλανήτη. Θυμήσου να παίρνεις βαθιές ανάσες και όταν ηρεμήσεις μπορείς να επιστρέψεις στη Γη.
- Πιες νερό! Βούτα τα χέρια σου στο νερό. Άσε το νερό να τρέξει πάνω σου, μπες για ένα γρήγορο μπανάκι. Μίλα στο νερό!

## Βρες τον τρόπο που σου ταιριάζει καλύτερα

### Αλλάξω την οπτική μου, αλλάζοντας τις λέξεις

**Αντί για:** Δεν είμαι καλός/η σε αυτό

**Μπορώ να πω:** Δεν είμαι καλός/η σε αυτό ΑΚΟΜΑ,  
αλλά μπορώ να εξασκηθώ και θα γίνω.

**Αντί για:** Δεν μπορώ να το κάνω αυτό.

**Μπορώ να πω:** Θα ζητήσω βοήθεια και θα  
προσπαθήσω ξανά.

**Αντί για:** Δεν είμαι τόσο έξυπνη/ος όσο οι φίλοι μου.

**Μπορώ να πω:** Εγώ είμαι υπεύθυνη/ος για το  
πόσο έξυπνη/ος είμαι, γιατί μπορώ να αναπτύξω  
τον εγκέφαλό μου μαθαίνοντας δύσκολα πράγματα.

**Αντί για:** Δεν το κάνω, είναι πολύ εύκολο.

**Μπορώ να πω:** Πώς θα μπορούσα να το κάνω  
πιο ενδιαφέρον;

Βρες τον τρόπο που σου ταιριάζει καλύτερα

### Άστο να φύγει

- Σκέψου ότι για κάθε κατάσταση υπάρχουν κάποια πράγματα που μπορούμε και κάποια που ΔΕΝ μπορούμε να ελέγξουμε.
- Ζωγράφισε μερικά μπαλόνια σε ένα χαρτί ή ακόμα καλύτερα φούσκωσε μερικά μπαλόνια!
- Γράψε πάνω στα μπαλόνια ό,τι σε κρατάει πίσω και δεν μπορείς να το ελέγξεις. Πάρε μια βαθιά ανάσα και άστο να φύγει!