

Numele:

Dezvoltare personală

Spune numele
unei persoane
cu care poți
discuta când
ești nervos.

Spune un
lucru care te
face să fi
nervos.



Describe o
situație când
ți-a fost greu
să-ți păstrezi
controlul.

Ce poți spune
când ești
nervos?

Describe o
alegere bună
pe care ai
făcut-o când
ai fost nervos.

Spune o
strategie ce
o poți folosi
pentru a te
calma când
ești nervos.