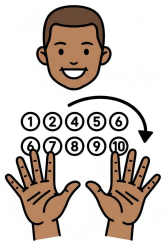
Lugna ner sig – min lugna stund

Hur mår du?



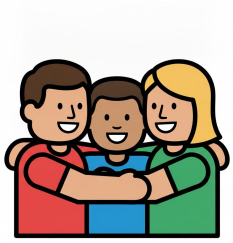
Räkna till 10

Meditation

Dricka vatten

Lugn aktivitet

Prata känslor



Krama föräldrarna