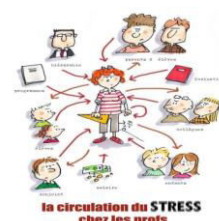
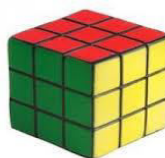




# RUCSAC PENTRU UREMURI DE CRIZĂ

## *Tehnici de îndepărtare a stresului*

**Prof. Elena Butunoi**  
Consilier școlar CJRAE Prahova



*„Caracterul nu se dezvoltă în lux și siguranță, ci în confruntare cu asprimea realului” (N. Hartman).*

1. Ascultă muzica preferată!
2. Spune-ți că poți!
3. Respiră adânc!
4. Nu sta supărat!
5. Realizează în fiecare zi câteva exerciții fizice!
6. Stabilește un plan pentru fiecare zi!
7. Respectă regulile pe care ți le-ai stabilit!
8. Dezvoltă în fiecare zi empatia, îngăduința pentru greșelile celuilalt, curajul sau perseverența!
9. Ajută pe cineva în fiecare zi și vei deveni mai robust emoțional! Cum spunea N. Steinhart, „Dăruind vei dobânda!”.
10. Cultivă-ți bucurii mici: a venit primăvara, ceaiul pe care îl bei are arome, ai prieteni buni, privește răsăritul soarelui și apusul lui.