1. مرآة المشاعر: أشر إلى الوجه الذي يعبر عن شعور [سعيد ومسرور]!

أ

سعيد ومسرور

ب

هادئ ومطمئن

ج

حزين ويحتاج للمواساة

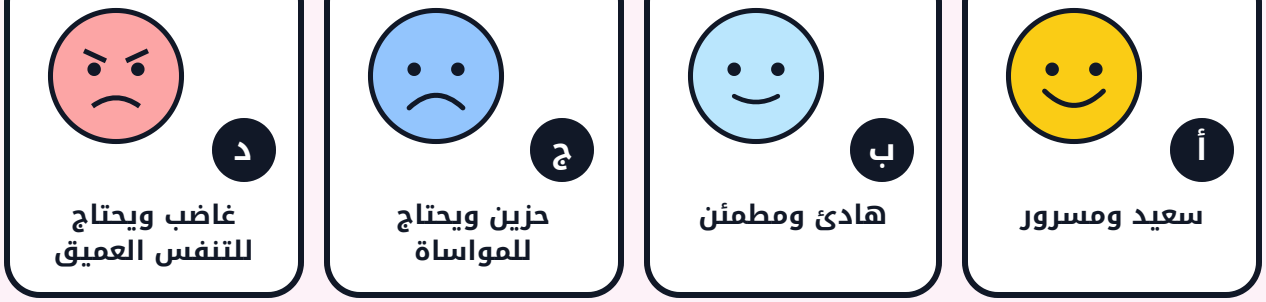
د

غاضب ويحتاج للتنفس العميق

2. قوس التنفس الهادئ: تتبع القوس بإصبعك ببطء (شهيق عميق ↑ • زفير هادئ ↓)!



1. مرآة المشاعر: أشر إلى الوجه الذي يعبر عن شعور [هادئ ومطمئن]!



2. قوس التنفس الهادئ: تتبع القوس بإصبعك ببطء (شهيق عميق ↑ • زفير هادئ ↓)!

