Per calmarmi posso...



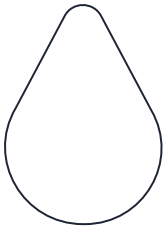
Respiro piano

Annuso il fiore e soffio sulla candela, tre volte.



Stringo il pupazzo

Lo stringo forte forte, poi lo lascio andare.



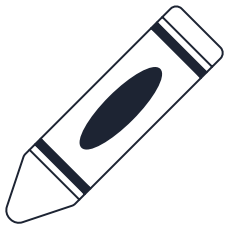
Bevo un po' d'acqua

Piano, a piccoli sorsi.



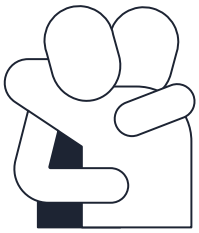
Ascolto la musica

Una canzone tranquilla, con le cuffie.



Disegno

Disegno quello che sento o coloro un mandala.



Chiedo un abbraccio

A un adulto di cui mi fido.