# Mit Traurigkeit umgehen

Name:

Um die aufwühlenden Gedanken zu bekämpfen, hätte ich stattdessen diese Gedanken ausprobieren können:

Name:

Hier sind weitere hilfreiche Dinge, die ich mir sagen könnte, wenn ich das nächste Mal traurig bin:

Das ist etwas, was ich das nächste Mal tun kann, wenn ich traurig bin:

# Den Körper beruhigen, wenn man aufgeregt ist

Name:

Denke an eine Zeit, in der du traurig warst. Was hättest du tun können, um deinen Körper zu beruhigen, als du dich so gefühlt hast?