

**Instrukcja:**

Pomyśl przez chwilę o sytuacjach, w których wykazałeś/wykazałaś się odwagą. Narysuj je w ramkach poniżej. W polu pod ramkami zapisz, co pomogło ci w oswojeniu lęku w każdej z narysowanych sytuacji?



Autor: Martyna Zapata