

Μήπως κάποιες μέρες βού
επάνε όλοι τα νεύρα;

(ακόμα κι άνθρωποι
που κανονικά λατρεύεις)

ΝΑΙ

Μην ανησυχείς.

Σ' όλους μας συμβαίνει.

Διάβασε αμέσως τη διπλανή σελίδα.



ΟΧΙ

Είμαι μεγάλος/η ψεύτης/τρα!

Αν όμως δεν είμαι, γράψε μας το μυστικό σου...

.....
.....
.....

Μερικές ιδέες για να χαλαρώνεις!

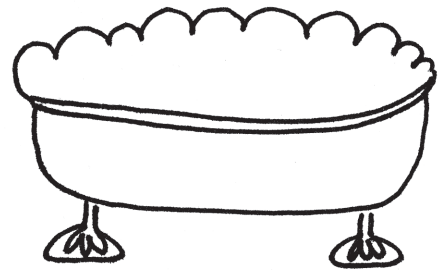
Να μια βελίδα για να δείχνεις στους γονείς σου όταν εκνευρίζονται.



Κλείσε τα μάτια και πάρε δέκα βαθιές εισπνοές από τη μύτη.

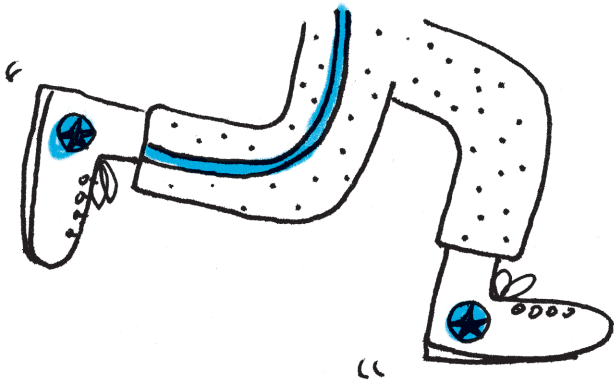


Διάβασε ένα βιβλίο.



Κάνε ένα ζεστό ντους τραγουδώντας το αγαπημένο σου τραγούδι.

‘Ηρεμα,
φιλαράκι!



Βρες για τρέξιμο ή άλλο σπορ.

Πες τη φράση αυτή από μέσα σου πενήντα φορές.



Πες έναν δυνατό καφέ.



Σβήσε την ιδέα που δε σου ταιριάζει!