



## **Безпечне спокійне місце**

*Подумай про місце або заняття, яке дозволяє тобі  
почуватися безпечно, щасливо або спокійно.*

*Напиши про нього або намалюй його нижче.*

**Як називається твоє безпечне спокійне місце?**

---

**Зосередься на своєму безпечному спокійному місці і  
промовляй його назву, одночасно виконуючи обійми  
метелика або постукування горили.**

