



KAIP ĮVEIKTI STRESĄ

1. GILIAI KVĖPUOK



2. IŠGERK ARBATOS



3. PASIKLAUSYK MUZIKOS



4. APIE SAVO JAUSMUS
PASIKALBĖK SU DRAUGAIS
AR TĖVAIS



5. IŠEIK Į LAUKĄ
PASIVAIKŠČIOTI AR PAŽAISTI



6. UŽSIIMK MĖGSTAMA VEIKLA

