

Je me sens:



content / contente



excité / excitée



fâché / fâchée



fatigué / fatiguée



triste



apeuré / apeurée

Si je dois calmer mes émotions, je peux:



Courir



Sauter



Me balancer



Toucher mes orteils



Prendre une pause

ASIM Level UP!

Si je dois énergiser mes émotions, je peux:



Faire un câlin



Serrer mes poings



Marcher



Courir



Prendre une pause

ASIM Level UP!