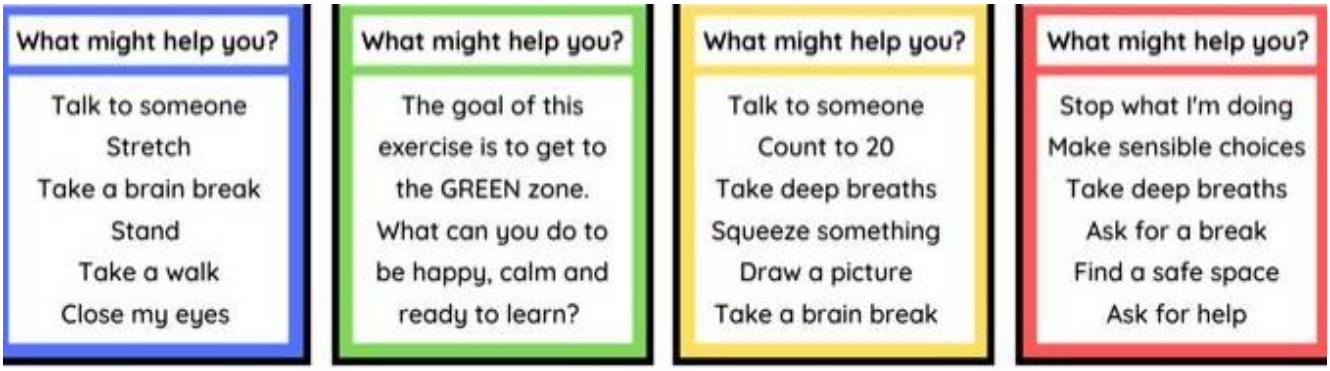
How can you help yourself?

Cum te-ai putea simti?	**Cum te-ai putea simti?**	**Cum te-ai putea simti?**	**Cum te-ai putea simti?**
Suparat Obosit Plictisit	Fericit Okay Pregatit de lectii	Confuz Emotionat Nu este pregatit de invatat	Furios Frustrat Speriat



Ce te poate ajuta?	**Ce te poate ajuta?**	**Ce te poate ajuta?**	**Ce te poate ajuta?**
Vorbeste cu cineva Odihnestete Plimbate Inchide ochii	Scopul acestui exercitiu este de a ajunge in zona verde. Ce trebuie sa faci pentru a fi fericit, calm and pregatit de lectii?	Vorbeste cu cineva Numara pana la 20 Respira adanc Deseneaza Strange ceva in mana	Sa te opresti din ce faci Gaseste un loc sigur Intreaba pentru ajutor Fa alegeri sensibile