1

Helyzet

Úgy érzed, megint kimaradsz, nem hívnak a többiek.

Emlékeztető

Nem vagy láthatatlan. Keress valakit, akivel már váltottál pár szót, és tegyél egy apró lépést:

- Kérek egy …. (pl.radírt.)
- Megkérdezem, hogy …. (pl. mi volt a házi matekból?)
- Teszek egy kedves megjegyzést… (pl. jó a táskád!)

Megerősítés

Félek, de egy aprócska lépést meg tudok tenni. Menni fog.

2

Helyzet

Egy társas helyzet előtt/után órákig rágódsz.

Emlékeztető

Állítsd le a spirált!
Kezdd el a 3–2–1 *figyelemváltást*:

- Nevezz meg 3 dolgot, amit éppen látsz a szemeddel!
- Nevezz meg 2 hangot, amit hallasz a füleiddel!
- Nevezz meg 1 illatot, amit érzel az oroddal!

Megerősítés

Nem a fejemben lakom. Itt vagyok a jelenben.

3

Helyzet

Emlékeztető

Megerősítés

4

Helyzet

Emlékeztető

Megerősítés