

# (如果) 我感到... (那么) 我可以...



生气



深深地吸一口气



从一数到五



寻求帮助



不开心



要一个抱抱



做一些好玩的事



用我的话说出来



害怕



寻求帮助



说「我可以做到！」



想想一个快乐的地方