

Scara Curajului

★ Data _____



Care este frica ta pe care vrei să o învingi?

(Scrie pe scurt frica pe care vrei să o înfrunți)

Hai construim o scară cu pași mici!

Important:

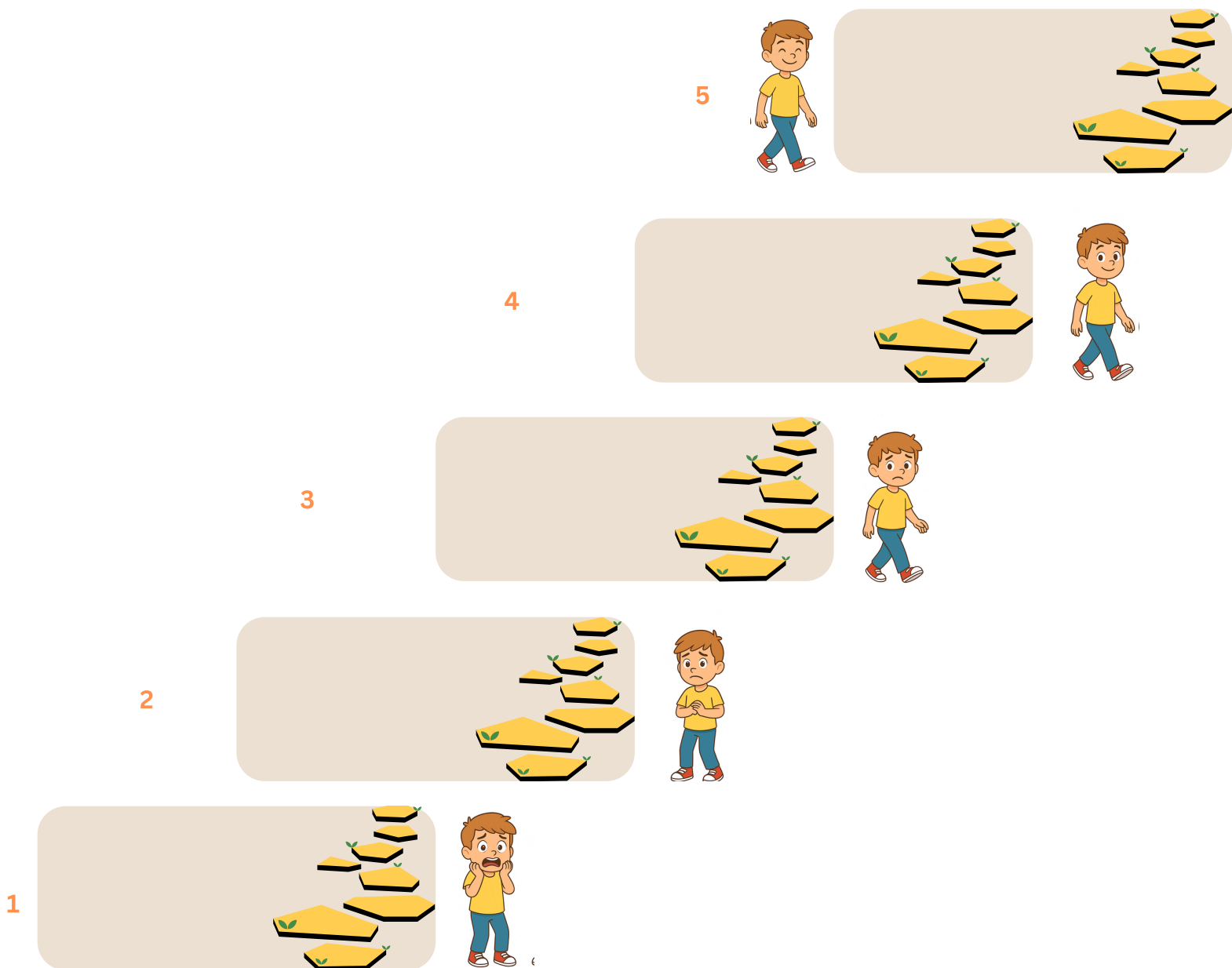
- Nu trebuie să te grăbești. Poți repeta pașii ori de câte ori ai nevoie.
- Fiecare pas este o victorie!
- Cere sprijinul unui adult dacă ai nevoie.

Exemplu:

Frica mea: Să dorm singur.

- **Pasul 1:** Stau singur în cameră cu lumina aprinsă 30 de minute. 💡
- **Pasul 2:** Stau singur în cameră cu lumina de veghe aprinsă 15 minute. 🌟
- **Pasul 3:** Încerc să adorm cu lumina de veghe aprinsă și părintele pe hol. 🌟
- **Pasul 4:** Dorm toată noaptea cu lumina de veghe aprinsă. 😴
- **Pasul 5:** Dorm toată noaptea fără nicio lumină. 🌌

Scrie mai jos fiecare pas, de la cel mai ușor (pasul 1) la cel mai greu (pasul 5).



Felicitări, ai urcat Scara Curajului! Amintește-ți cât de departe ai ajuns și cât de curajos ai fost!

