

Справи, які я можу зробити, коли мені потрібно

# ЗАСПОКОЇТИСЬ



ВИЗНАЧИТИ  
СВОЇ ПОЧУТТЯ



ГЛИБОКО  
ДИХАТИ



НАПИСАТИ  
ЛИСТА



УЯВИТИ  
БЕЗПЕЧНЕ  
МІСЦЕ



ПОЗА ДИТИНИ



ПОПИТИ ВОДИ



ТЕПЛА ВАННА



БІГ



5-4-3-2-1  
ТЕХНІКА  
ЗАЕМЛЕННЯ



ОБІЙМИ



МАЛЮВАННЯ



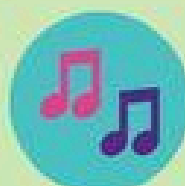
ВИДУВАТИ  
БУЛЬБАШКИ



ВІДЧУТИ СВІЙ  
УЛЮБЛЕНИЙ  
АРОМАТ



СТИСНУТИ  
ЩОСЬ



СЛУХАТИ  
МУЗИКУ



РАХУВАТИ В  
ЗВОРОТНОМУ  
ПОРЯДКУ



ДОСЛІДИТИ  
ПРИРОДУ



НАТИСНУТИ І  
ВІДПУСТИТИ  
ДОЛОНІ  
РАЗОМ



СПОСТЕРЕЖЕННЯ  
РИБОК



НАВУШНИКИ З  
ШУМОПОГЛІНАН-  
НЯМ



ГРА З  
ДОМАШНІМ  
УЛЮБЛЕНЦЕМ



ОБІЙНЯТИ  
ІГРАШКУ



ЗАКУТАТИСЯ  
В КОВАРУ



ПОРАХУВАТИ  
УДАРИ СЕРЦЯ