

Сделай 5 глубоких
вдохов и выдохов



Послушай
хорошую музыку



1 2 3
4 5 6
7 8 9

Мысленно
досчитай до
10

Поговори об
этом с кем-
нибудь



шәпкә ош
-мәһ о ғмарыләү



Сходи на прогулку