

## Бинго заботы о себе – режим SOS

<p><b>Зеркало</b></p> 	<p><b>Улыбка</b></p> 	<p><b>Голос</b> (вокализ) Фраза Стихи</p>	<p><b>Тишина</b></p> 
<p><b>Вода, воздух</b></p> 	<p><b>Дыхание</b> (20 глубоких вдоха)</p>	<p><b>Тело</b> (движение)</p> 	<p><b>Обнимашки</b></p> 
<p><b>Аутотренинг</b></p> 	<p><b>Картинка</b> (фото)</p> 		<p><b>Звонок (SMS)</b> Другу</p> 
<p><b>Благодарю</b></p> <p><b>огромное спасибо!</b></p> 	<p><b>«Безумное» действие</b></p> 	<p><b>Рефрейминг</b> В каждом «плохо» есть свое «хорошо»</p>	<p><b>Транзакция</b></p> 