

Бинго заботы о себе – режим SOS

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