

# Формули для самозаспокоєння

«Я абсолютно спокійна»

«Відкинь цю думку»

«Я зосереджуюсь на  
своєму диханні»

«Проблема вирішиться»

«Усе буде добре»

«Я почуватися здоровою»

«Це не варте хвилювання»

