

Естественный приемы

саморегуляции

- Улыбка, смех
- Переключите влияние на приятный объект
- Поддержка близкого человека
- Физическая разминка
- Наблюдение за природой
- Свежий воздух, солнечный свет
- Умыться, принять душ, выпить воды
- Прослушивание музыки
- Пение
- Чтение
- Крик
- Рисование