Запис думок перед сном

Виписати тривоги і план — щоб голова відпочила

ЩО МЕНЕ ТУРБУЄ ЗАРАЗ

ЩО Я МОЖУ ЗРОБИТИ ЗАВТРА (ОДИН МАЛЕНЬКИЙ КРОК)

ЩО СЬОГОДНІ БУЛО ДОБРИМ

> Після запису — кілька хвилин повільного дихання: вдих на 4, видих на 6.