**Програма ментального здоров’я «Ти як?»**

Щоб знизити рівень тривоги, знайдіть предмет, який вміщається в долоню, і зробіть його своїм «амулетом спокою». Це може бути камінець, який ви колись знайшли на пляжі, чи дорога вам прикраса — що більше є приємних спогадів з дрібничкою, то краще.

Коли відчуваєте, що стає зле, візьміть свій амулет, тримайте міцно, мов руку близької людини. Заплющте очі. Зробіть вдииих і вииидииих 😌

Перенесіться думками у той самий приємний момент, пов’язаний з амулетом. Згадайте усі його подробиці. Подумки опишіть сам предмет у руці — його форму, вагу, температуру. І продовжуйте дихати.

Ця проста вправа на усвідомленість має повернути вас у норму. Йдучи у справах, киньте свій «амулет спокою» до кишені. Раптом що, ви готові дати відсіч хвилі емоцій.