

Soothing Sounds

Certain sounds can help decrease worry



White Noise
Promotes relaxation



Brown Noise
Helps with anxiety & focus

Sonidos Relajantes

Ciertos sonidos pueden ayudar a
disminuir la preocupación



Ruido Blanco

Promueve la relajación



Ruido Marrón

Ayuda con la ansiedad y la
concentración