

# 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