

5-4-3-2-1 Заземліться

У випадках, коли ваша свідомість концентрується на тривозі або стресі, спробуйте виконати наступний простий комплекс вправ.



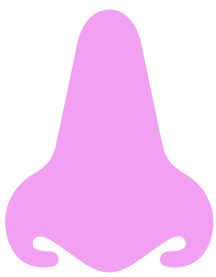
5 речей, які
можете побачити



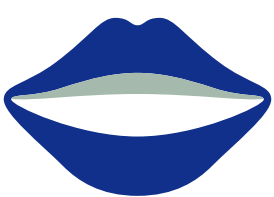
4 речі, до яких
можете
доторкнутися



3 речі, які можете
почути



2 речі, запах яких
можете відчути



1 річ, яку можете
відчути на смак