

5-4-3-2-1 Заземлитесь

В следующий раз, когда ваш разум застрянет в тревоге или стрессе, попробуйте выполнить следующее простое упражнение.

Оглянитесь вокруг и обратите внимание:



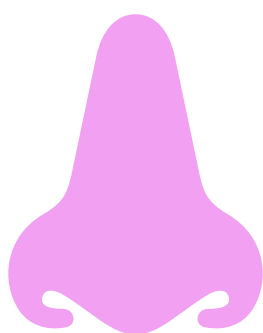
5 вещей,
которые видите



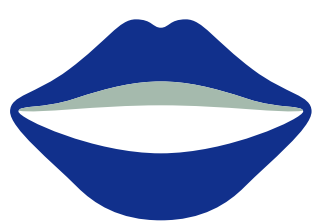
4 вещи, до
которых
дотрагиваетесь



3 вещи, которые
вы слышите



2 вещи, которые
воспринимаете
обонянием



1 вкус, который
ощущаете во рту