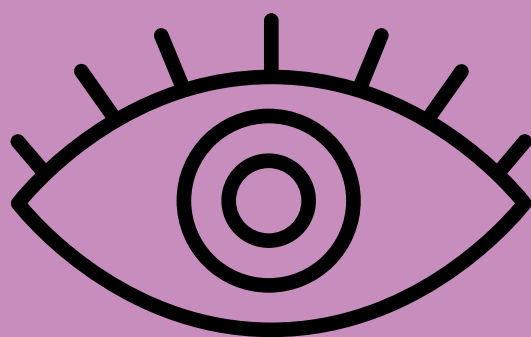


5 - 4 - 3 - 2 - 1

## UZEMNĚTE SE!

Až příště vaše mysl uvízne v úzkosti či stresu, zkuste následující jednoduché cvičení. Rozhlédněte se kolem sebe a všimněte si:



5

**věcí, které vidíte**



4

**věcí, kterých se dotýkáte**



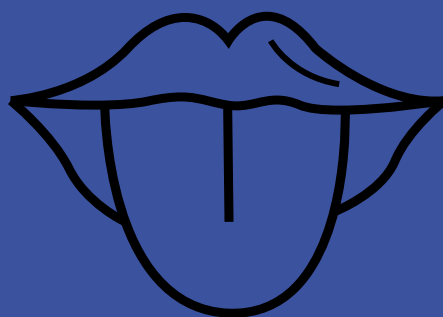
3

**věcí, které slyšíte**



2

**věcí, které cítíte nosem**



1

**chuti, kterou cítíte v ústech**