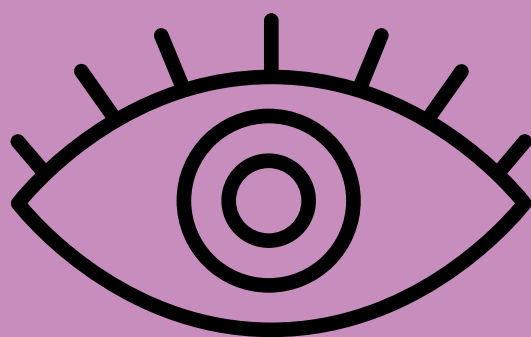


5 - 4 - 3 - 2 - 1

UZEMNI SE!

Až příště tvoje mysl uvízne v úzkosti či stresu, zkus následující jednoduché cvičení. Rozhlédni se kolem sebe a všimni si:



5

věcí, které vidíš



4

věcí, kterých se dotýkáš



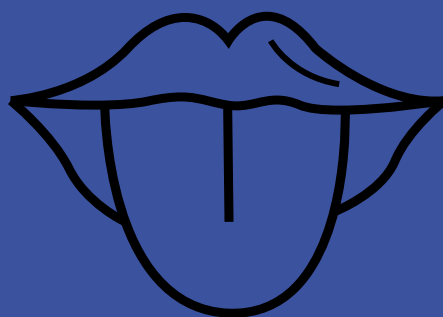
3

věcí, které slyšíš



2

věcí, které cítíš nosem



1

chuti, kterou cítíš v ústech