

ЯК ЗБЕРЕГТИ КОНТРОЛЬ НАД СВОЇМ РОЗУМОМ В КРИЗОВІЙ СИТУАЦІЇ

ЗАСПОКІЙЛИВА ТЕХНІКА ЗАЗЕМЛЕННЯ 5-4-3-2-1



5

Знайдіть п'ять
речей, на яких
можете
зупинити
погляд



4

Відчуйте
чотири сенсорні
відчуття (до
чого ви можете
торкнутися)



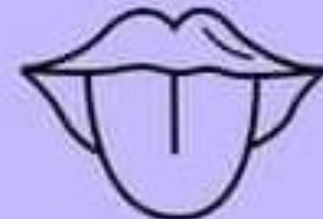
3

Прислухайтесь
до трьох різних
звуків



2

Сконцентруйте
увагу на двох
запахах



1

Скуштуйте щось
(як це
відчувається у
роті?)