

U svoje slobodno vrijeme pokušaj izvoditi ovu vježbu.

Odlična je za opuštanje.



„Prizemljenje“

Ovu vježbu je korisno primijeniti u stanjima visoke uznemirenosti, straha i panike, te drugih neugodnih osjećaja kao što su ljutnja, tuga...

Pogledaj oko sebe, primijeti i imenuj:

- 5 stvari koje možeš vidjeti 
- 4 stvari koje možeš dodirnuti 
- 3 stvari koje možeš čuti 
- 2 stvari koje možeš mirisati 
- 1 stvar koju možeš okusiti 