

ЯКЩО У ТЕБЕ ПАНІЧНИЙ НАСТРІЙ (ТРИВОГА) ВИКОРИСТОВУЙ ТЕХНІКУ «ГРАУНДІНГ» (заземлення)

В ситуації, коли втрачаєш контроль над собою, треба зосередитися на зовнішньому, а не на внутрішніх відчуттях, відволіктися від фіксації неприємних думок та переживань.

➤ Уважно подивись навколо та знайди:

- 5 речей, які ти можеш побачити
- 4 речі, до яких ти можеш доторкнутися
- 3 речі, які ти можеш почути
- 2 речі, які ти можеш понюхати
- 1 річ, яку ти можеш спробувати на смак