

# 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:



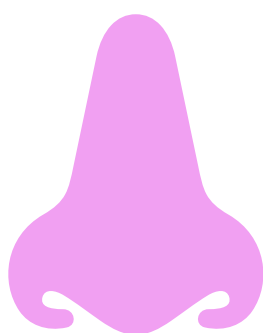
**5 věcí, které vidíte**



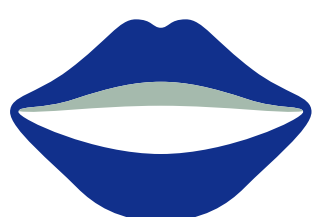
**4 věcí, kterých se  
dotýkáte**



**3 věcí, které slyšíte**



**2 věcí, které cítíte  
nosem**



**1 chuť, kterou  
máte v ústech**