



# Zakotvení v přítomnosti



Zastavte se, třikrát se pomalu nadechněte a vydechněte, uvědomte si, co právě teď prožíváte a kde jste. V duchu pojmenujte tři věci, které vidíte kolem sebe. Je to způsob, jak se zakotvit v přítomnosti a jak předcházet neuvědomovanému stresu.