



Zastavení úzkostí pocházející z myšlenek



Soustřed'te se na své smysly - v duchu nebo nahlas si řekněte co zrovna vidíte, slyšíte, co hmatáte kolem sebe, jakou vůni cítíte a jakou chuť vnímáte v ústech. Pomůže vám to se dostat do přítomnosti, dále od úzkostných myšlenek.