

Uzemnění 5-4-3-2-1

Na chvíli obraťte pozornost k tomu, co právě vnímáte kolem sebe.

VLASTNÍ TEMPO / OČI OTEVŘENÉ / BEZ POMŮCEK

5

věcí, které vidíte

Všimněte si barvy, tvaru nebo polohy. Nemusíte hledat nic výjimečného.

4

dotykové vjemy

Podlaha pod chodidly, látka rukávu, opora židle nebo předmět v ruce.

3

zvuky, které slyšíte

Zaznamenejte blízký i vzdálený zvuk. Úplné ticho není potřeba.

2

vůně, které vnímáte

Když žádnou nezaznamenáte, tento krok klidně přeskočte.

1

chuť, kterou cítíte

Nemusíte kvůli tomu nic jíst ani pít. Stačí si všimnout současného vjemu.

Pořadí si upravte.

Některý smysl můžete vynechat. Není to paměťový test. Pokud neklid roste, přestaňte. Cvičte na bezpečném místě, ne při řízení.