

טכניקת קירקוע להורדת סטרס

1-2-3-4-5

טכניקת הרגעה המחברת אותך לכאן ועכשיו
על ידי חקר חמשת החושים



הוראות:

בישיבה או עמידה, נשמי עמוק, ועני על השאלות הבאות:

5 דברים שאת יכולה לראות



5

4 דברים שאת יכולה למשש



4

3 דברים שאת יכולה לשמוע



3

2 דברים שאת יכולה להריח



2

1 דבר שאת יכולה לטעום



1

איך אני מרגישה אחרי ההתנסות

