

# Vidím, slyším, cítím

## Protistresová technika 5 - 4 - 3 - 2 - 1

Když vás přepadne stres, obavy nebo třeba hněv, zkuste se na chvíli zastavit a udělat několik jednoduchých kroků. Nejprve se párkrát zhluboka **nadechněte a vydechněte**.



### 5 věcí, které vidím

Rozhlédněte se kolem sebe a všimněte si pozorně pěti předmětů, které vidíte. Můžete si je v duchu pojmenovat.



### 4 zvuky, které slyším

Uvědomte si čtyři zvuky ve svém blízkém i vzdálenějším okolí. Zvuky si v duchu pojmenujte.



### 3 hmatové vjemy

Vnímejte postupně jakékoliv tři hmatové vjemy a opět si je v duchu pojmenujte.



### 2 vůně

Najděte dvě vůně nebo pachy. K něčemu si přivoňte a vůně si pojmenujte.



### 1 chuť

Uvědomte si chuť, jakou právě cítíte ve svých ústech a pojmenujte si ji.

Vaše smysly vás **zakotvují v přítomnosti**. A navíc vám mohou zprostředkovat zkušenost, že teď, v tuto chvíli jste v bezpečí. Že právě teď je **vše v pořádku** a nic zlého se neděje.

