

VŠECH PĚT POHROMADĚ

Pohodlně se usad'te. Uvědomte si kontakt chodidel s podložkou a jak se vaše záda dotýkají opěradla. Dopřejte si několik pomalých nádechů a dlouhých výdechů.

Zaměřte svou pozornost na:

- **5 věcí, které vidíte**
- **4 věci, kterých se dotýkáte**
- **3 zvuky, které slyšíte**
- **2 pachy nebo vůně, které cítíte**
- **1 věc, kterou cítíte v ústech**

