

5 вещей, которые ты видишь

Сделай это прямо сейчас

Найди глазами
и назови
5 предметов

Воспроизведи
4 ощущения
(потрогай предметы
или ущипни себя)

Найди 3 звука
вокруг тебя
(и сосредоточься на них)

Почувствуй
2 запаха

Найди 1 вкус

На чем ты
сфокусирован?

Вот видишь — все меняется
И твоя ситуация изменится

телефон доверия
8 800 2000 122 или 124



техника
5-4-3-2-1