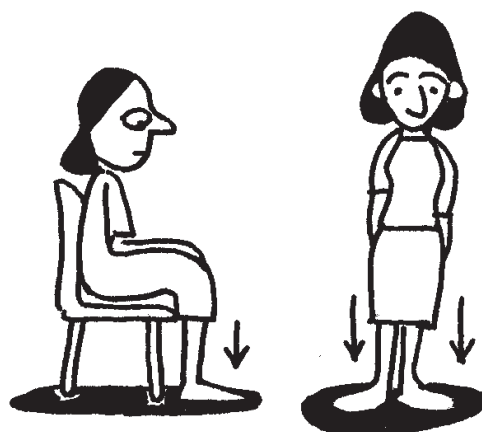


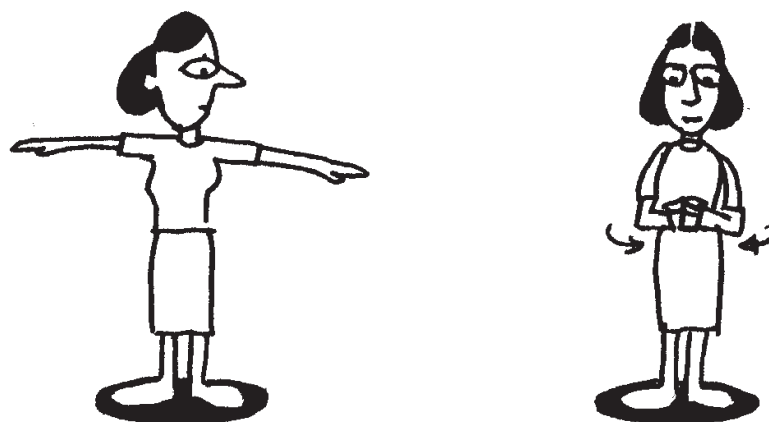
Потім **УПОВІЛЬНІТЬСЯ** і **З'ЄДНАЙТЕСЯ** зі своїм тілом. Сповільніть дихання. Повністю видихніть повітря з легень. Тоді якомога повільніше наповніть їх повітрям знову.



Повільно притисніть свої ступні до підлоги.



Повільно витягніть руки вздовж тіла або так само повільно зімкніть долоні перед собою.



Наступним кроком у заземленні є **ПЕРЕНАПРАВЛЕННЯ УВАГИ** на світ навколо вас. Зверніть увагу на те, де ви знаходитесь. Які п'ять предметів ви бачите?



Які три-чотири звуки ви чуєте?



Вдихніть повітря. Який запах ви відчуваєте?



Зверніть увагу на те, де ви знаходитесь і що ви робите.



Доторкніться до коліна чи до поверхні на якій ви сидите, чи до будь-якого предмета, до якого можете дотягтися. Зверніть увагу на те, що ви відчуваєте під своїми пальцями.

