

## Лист із вправами

# ВПРАВА З ПОСТАНОВКИ НА ЯКІР 5-4-3-2-1



Якір - це техніка, яка дозволяє зорієнтуватися в тут і зараз, повернути нас у сьогодення. А тепер, щоб повернути нас у сьогодення. Ця вправа може допомогти вам коли ви відчуваєте себе пригніченим, тривожним або відірваним від свого оточення. Твоє оточення. 5-4-3-2-1 - це вправа на усвідомлення наших 5 почуттів 5-4-3-2-1 - це вправа на усвідомлення наших 5 почуттів, яка може бути корисним інструментом для переживання важких часів.

## Як це зробити?

- 1 Я описую 5 речей, які я бачу навколо себе.
- 2 Я називаю 4 речі, які я відчуваю ("ноги в землі", "повітря в ніздрях")
- 3 Називаю 3 звуки, які чую зараз ("машини назовні")
- 4 Назвати 2 запахи, які я відчуваю (або два запахи, які мені подобаються)
- 5 Я називаю те, що я ціню в собі.

Наприкінці вправи ви відчуваєте себе більш присутнім і спокійним. Ви можете повторити 5 кроків більше одного разу, якщо це необхідно.

Спробуйте техніку в різних ситуаціях, можливо, ви виявите, що вона також що він також працює при безсонні, тривозі або абстинентному синдромі при відмові від куріння.