

grounding

קרקוע | טכניקה להישארות בכאן ועכשיו
יעיל כשמרגישים מוצפים בחרדה

5 דברים שאני רואה:

חפשו פרטים קטנים כמו
דפוס על התקרה, האופן
שבו האור משתקף
ממשטח, או חפץ
שמעולם לא שמת לב
אליו.

1. -----
2. -----
3. -----
4. -----
5. -----

4 דברים שאני מרגישה:

שימו לב לתחושת כמו
הבגדים על גופכם,
לשמש על עורכם או
לתחושת הכיסא עליו
אתם יושבים.

1. -----
2. -----
3. -----
4. -----

3 דברים שאני שומעת:

שימו לב במיוחד
לצלילים שאתם לא
שמים לב אליהם בדרך
כלל, כמו שעון מתקתק,
תנועה מרוחקת או עצים
הנושבים ברוח.

1. -----
2. -----
3. -----