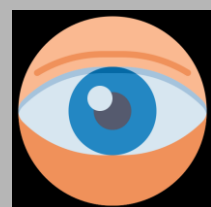
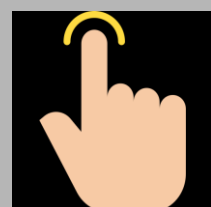


TEHNIKA PRIZEMLJITVE

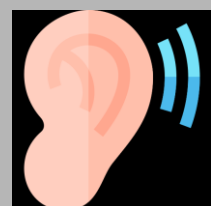
Začnite z dihanjem: globoko vdihnite skozi nos in izdihnite skozi usta. Potem svojo pozornost preusmerite na:



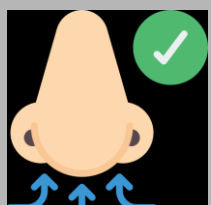
..... **5** stvari, ki jih **vidite**.



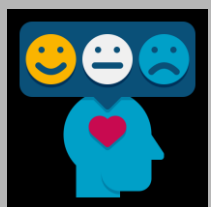
..... **4** stvari, ki se jih lahko **dotaknete**.



..... **3** stvari, ki jih lahko **slišite**.



..... **2** stvari, ki jih lahko **vonjate**.



..... **1** čustvo, ki ga **čutite**.