

# **5-4-3-2-1 METODA ZA UZEMLJAVANJE**

Kada se osjećamo anksiozno, ova metoda može pomoći

Nekada se svi osjećamo anksiozno. To nas često može omesti u svakodnevnim aktivnostima, ali postoji način na koji se možemo malo umiriti i skenuti pažnju.



## **NABROJITE:**

- 5 stvari koje u ovom trenutku možete vidjeti
- 4 materijala koje u ovom trenutku možete opipati
- 3 zvuka koja u ovim trenutku možete čuti
- 2 mirisa koja u ovom trenutku možete namirisati
- 1 okus koji u ovom trenutku možete osjetiti

