

# Шість технік заземлення при тривозі чи інтенсивних емоціях

## 1. Тіло



Сядьте на стілець або  
ляжте на підлогу.  
Пальці ніг притисніть  
до підлоги.

## 2. 5 відчуттів



Одягніть улюблений  
свєтр,  
використайте ефірну  
олію, зробіть чашку чаю

## 3. Самозаспокоєння



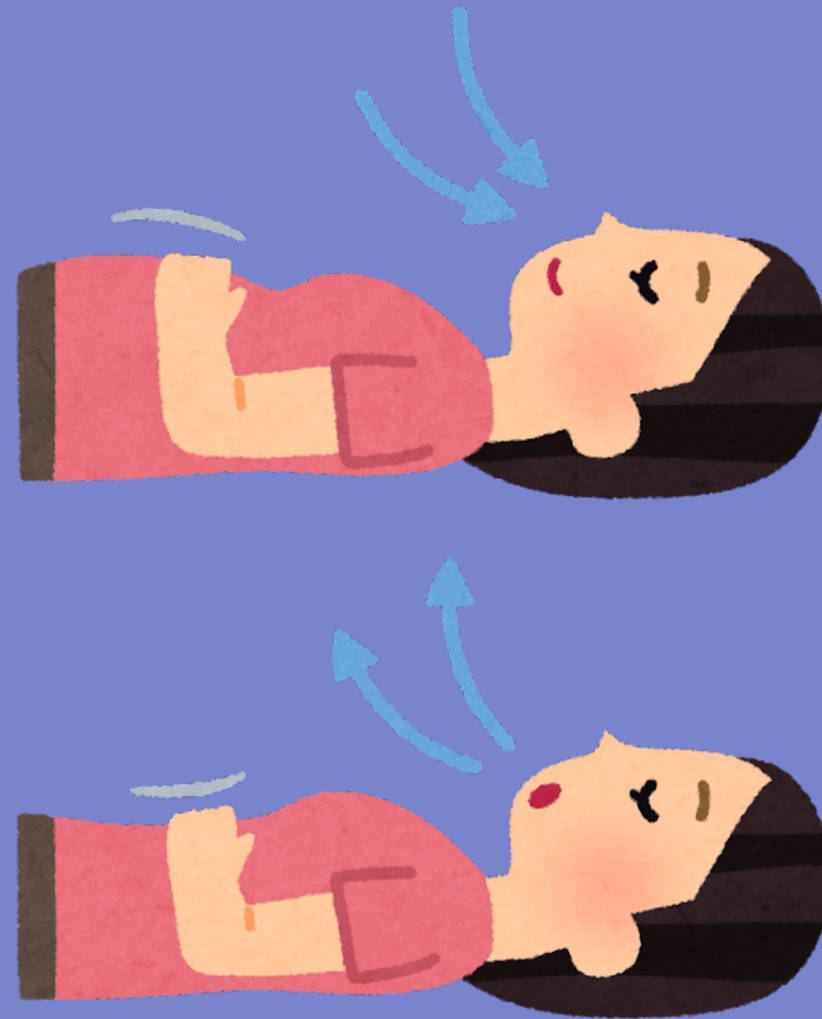
Прийміть душ або  
ванну.  
Запаліть арома-лампу  
чи свічки.

## 4. Спостереження



Опишіть якийсь предмет у деталях: колір, текстуру, форму, світло, тінь.

## 5. Дихання



Практикуйте дихання 4-7-8.  
Вдихайте на рахунок 4,  
затримуйте подих на 7,  
видихайте на 8

## 6. Перенесення



Знайдіть квадратні або  
зелені об'єкти в кімнаті і  
порахуйте до 70.