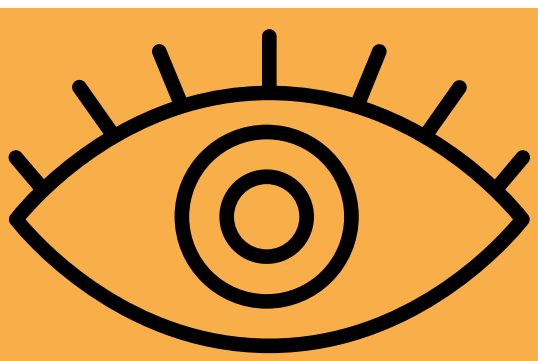
# 5 - 4 - 3 - 2 - 1

## ТЕХНИКА ОСОЗНАННОСТИ

Успокаивающая техника, которая погружает вас в настоящий момент и проверяет ваши 5 различных чувств



5

вещей, которые ты видишь

4

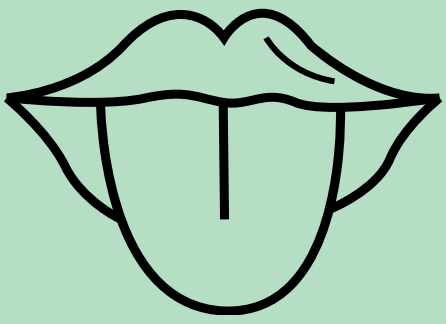
вещи, к которым можно прикоснуться

3

вещи, которые ты слышишь

2

вещи, которые можно понюхать



1

вещь, которую можно попробовать на вкус

peaasi.ee