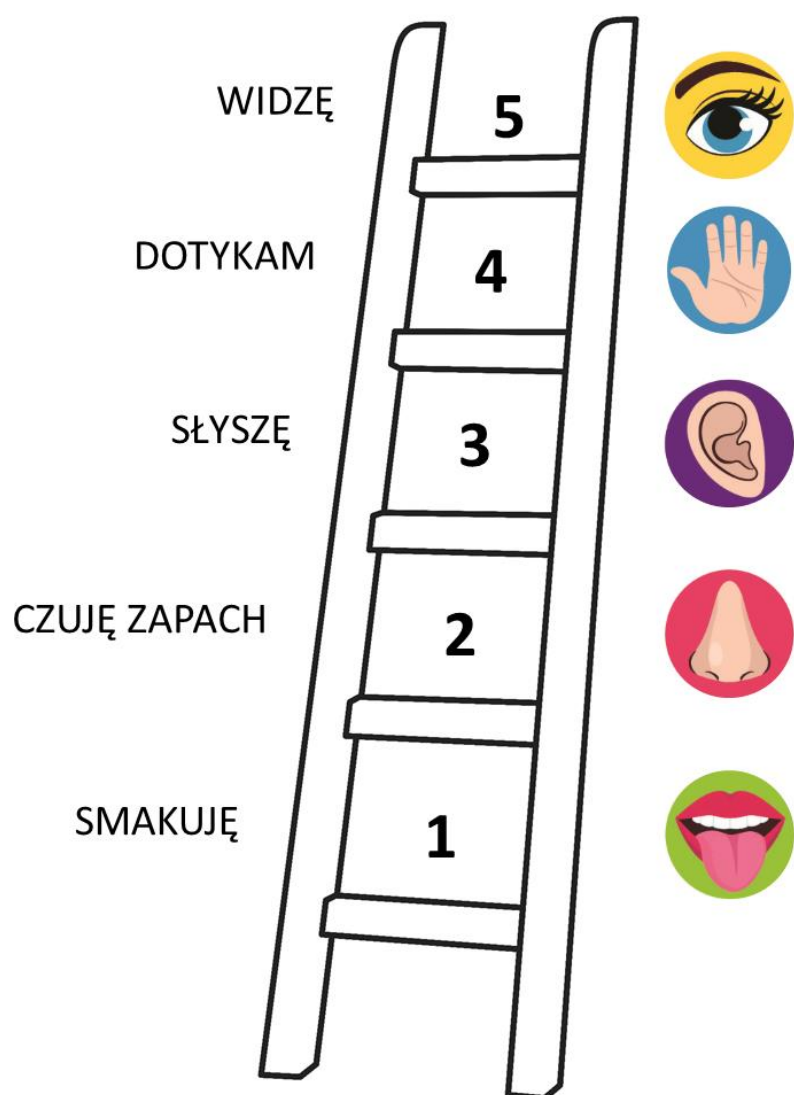


Instrukcja:

Skoncentruj się na tym, co tu i teraz. Poobserwuj siebie oraz najbliższe otoczenie za pomocą pięciu zmysłów. Wypisz lub narysuj w pustych polach obok drabiny: 5 rzeczy, które widzisz, 4 rzeczy, których dotykasz, 3 rzeczy, które słyszysz, 2 rzeczy, których czujesz zapach, i 1 rzecz, której czujesz smak.



TU I TERAZ...



Autor: Martyna Zapala

Karta pracy powstała w oparciu o tzw. technikę uziemienia (ang. grounding), stanowiącą ćwiczenie terapeutyczne pomocne w radzeniu sobie ze stresem i lękiem dzięki praktykowaniu uważności.