

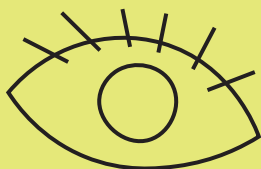
Техника заземления

«5-4-3-2-1»

при тревоге, панике, стрессе, страхе

Воспользуйтесь техникой заземления, если в отчетный период не можете избавиться от тревоги по поводу рабочих задач. С помощью пяти простых шагов вы снимете напряжение и справитесь со стрессом.

1



Найдите взглядом пять предметов, которые вас окружают, например стол, стул, окно, часы, компьютер. Мысленно или вслух назовите их, опишите детали объектов

2



Услышьте четыре звука и мысленно или вслух назовите их. Это могут быть голоса коллег, тиканье часов, звуки из открытого окна и даже тишина

3



Прикоснитесь к трем предметам и назовите мысленно или вслух свои ощущения. Лучше потрогать предметы с разными фактурами, например рабочий стол, батарею и одежду

4



Найдите две вещи, которые могут пахнуть, и почувствуйте их запах. Это может быть запах ваших духов, бумаги

5



Ощутите один вкус. Вы можете что-то съесть или просто мысленно представить вкус какой-либо еды