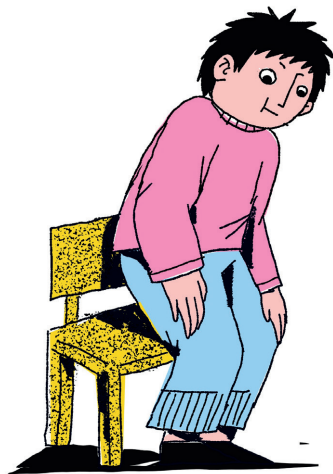
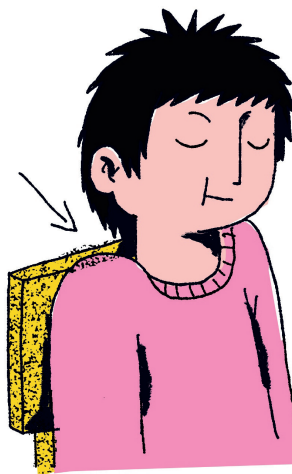


Technika uzemnění

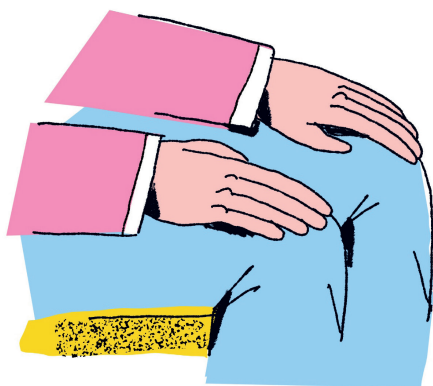
JEDNÁ SE O METODU, KTERÁ POMÁHÁ PŘENÉST POZORNOST OD STRACHU NEBO ÚZKOSTI DO PŘÍTOMNÉ CHVÍLE A ZAMĚŘIT SE NA PROŽITKY TĚLA. STRACH PAK PŘESTANE BÝT ZAHLCUJÍCÍ.



1. USAĎTE SE NA ŽIDLI,



2. ZÁDA OPŘENÁ O ŽIDLI,

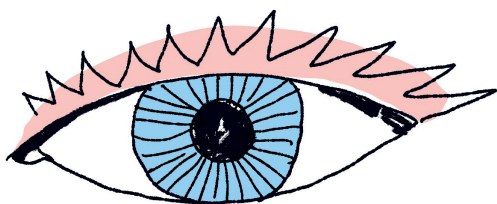


3. RUCE NA STEHNECH,

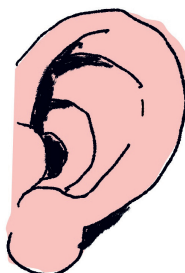


4. CHODIDLY PEVNĚ NA ZEMI.

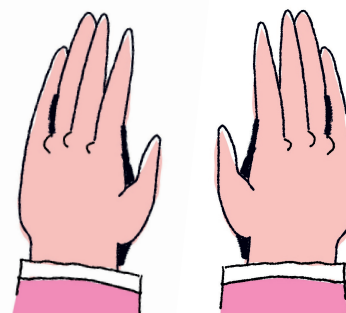
ŠEPTEM SI PRO SEBE VYJMENUJTE:



5. 5 VĚCÍ, KTERÉ VIDÍTE KOLEM SEBE,



6. 4 VĚCÍ, KTERÉ SLYŠÍTE KOLEM SEBE,



7. 3 VĚCÍ, KTERÉ MŮŽETE NAHMATAT.