**Teď je teď!**

**5-4-3-2-1**

Elizabeth Gilbert, spisovatelka (a deníkářka) doporučuje (nejen) v těchto dnech jednoduchou metodu **5-4-3-2-1**. Dá se dělat opakovaně, může posloužit jako deníkový záznam.

Autorka říká, že ji tato praxe přivádí zpátky k vlastním smyslovým vjemům a do přítomnosti.

Teď se zastavte, ať už děláte cokoliv a uvědomte si a ideálně zapište:



Zdroj a inspirace: Martina Nosková, <https://www.facebook.com/pisudenik/>