

Abistav tehnika, mis aitab kiiresti ärevust maha võtta ja fookust oma tegemistele tagasi suunata!

Vaata enda ümber ringi ja leia:

- 5 asja, mida näed;
- 4 asja, mida saad puudutada;
- 3 "asja" mida kuuled;
- 2 asja, mille lõhna tunned ja
- 1 asi mida saad maitsta

Lisaks aitavad:

- Klaas külma vett (piisab ka paarist lonksust);
- Sügav ja rahulik hingamine;
- Kaugusesse vaatamine;

Need nipid on mind ennast aidanud ärevusega toime tulla ja aitavad tänaseni! Küllap aitavad Sindki! ❤️



TAASTUSSTUUDIO

ANNA ENDALE VÕIMALUS!