

Успокаивающая практика

5-4-3-2-1

5 вещей, которые
ты видишь вокруг

4 вещи, которые
ты можешь потрогать

3 вещи, которые
ты слышишь

2 вещи, которые
ты ощущаешь

1 вещь, которую ты можешь
попробовать на вкус

Найди



спокУсы
Моремоджи