

# כשהכל סוחף, חזרו לכאן

## תרגיל קרקוע 5 - 4 - 3 - 2 - 1

כשהמחשבות רצות, הלב דופק מהר, או שהכל מרגיש מוצף, התרגיל הזה מחזיר אתכם לכאן ועכשיו תוך דקה אחת.

שימו לב ל-5 דברים שאתם רואים עכשיו	<b>5</b> ראייה	
1. _____	2. _____	3. _____
4. _____	5. _____	

שימו לב ל-4 דברים שאתם יכולים לגעת בהם	<b>4</b> מגע	
1. _____	2. _____	3. _____
4. _____		

הקשיבו ל-3 קולות שאתם שומעים עכשיו	<b>3</b> שמיעה	
1. _____	2. _____	3. _____

שימו לב ל-2 דברים שאתם מריחים	<b>2</b> ריח
1. _____	2. _____

שימו לב לדבר אחד שאתם טועמים	<b>1</b> טעם
1. _____	

אתם כאן. אתם בטוחים. הרגע הזה הוא הרגע היחיד שקיים.

טיפ: שמרו את הדף בטלפון או הדפיסו והניחו במקום נגיש. ככל שתתרגלו יותר, התרגיל יעבוד מהר יותר.