



5-4-3-2-1

Iceland
Liechtenstein
Norway grants

strategie



5 věcí, které můžeš vidět



Podívej se okolo sebe. Co vidíš?
Věnuj každému předmětu chvíli času.
Prohlížej si ho a všímej si detailů,
jako bys ho viděl poprvé v životě.

4 věci, kterých se můžeš dotknout

Vyber si 4 věci v tvé blízkosti.
Dotýkej se každého předmětu a vnímej,
jaký je povrch, teplota... S jakými pocity
předměty vnímáš? Zkoumej vybrané věci,
jako bys na ně sahal poprvé v životě.



3 věci, které můžeš slyšet



Zavři oči. Poslouchej. Co slyšíš?
Pojmenuj 3 specifické zvuky, které
k tobě přichází z okolí. Poslouchej je,
jako bys je slyšel poprvé v životě.

2 věci, které můžeš cítit

Nechej si zavřené oči. Zhluboka se nadechni.

Co cítíš? Jaké 2 vůně/pachy?

Jsou z pokoje, z venku, z tvých vlasů...?

Vnímej je, jako bys je cítil poprvé v životě.



1 věc, kterou můžeš ochutnat



Můžeš něco ochutnat? Kousek si vezmi.

Nebo si představuj - připomeň si chuť
posledního nebo oblíbeného jídla.

Zkoumej chuť, jako bys jídlo jedl poprvé
v životě.