

# Grounding øvelse - 54321

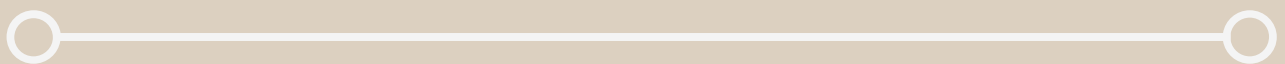
Når du har brug for at få ro i kroppen eller når du oplever at være ude af kontakt med din krop.

Se dig omkring, find og nedskriv følgende:

*5 ting du kan se*



*4 ting du kan mærke*



*3 ting du kan høre*



*2 ting du kan dufte*



*1 ting du kan smage*

