

# 5-4-3-2-1



Таны харж  
чадах 5 зүйл



Таны хүрч  
болох 4 зүйл



Таны сонсож  
чадах 3 зүйл



Таны үнэртэж  
болох 2 зүйл



Таны амталж болох  
1 зүйл

1

Амьсгалаа ав

... 2 ... 3 ... 4 ...

2

Амьсгалаа барь

... 2 ... 3 ... 4 ...

Амар

... 2 ... 3 ... 4

## Амьсгалах.

4

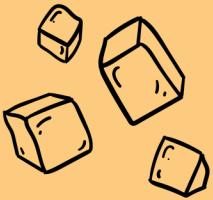
... 2 ... 3 ... 4

Амьсгалаа гарга

3

## Температур

Таны биеийн температурыг өөрчлөх зүйлд анхаарлаа төвлөрүүл



Гартаа мөс  
барь

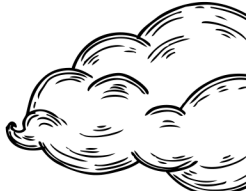
Зайрмаг  
ид



Усуу эсвэл  
хүйтэн  
шүршүүрт  
ороорой

## Хөдөлгөөн

Эргэн тойрондоо хөдөлж буй нэг зүйл олоод хэсэг хугацаанд хөдөлгөөнийг нь ажиглаарай, жишээ нь... үүл :)



Бодол санаагаа тэдэнтэй хамт Таныг орхин одож байгаагаар төсөөлөөд үз дээ.



Өөрийн эргэн тойронд дугуй хэлбэртэй эсвэл шар өнгийн зүйл хайж олоорой. Дараа нь өөр өөр хэлбэр, өнгө хайна.



Давт

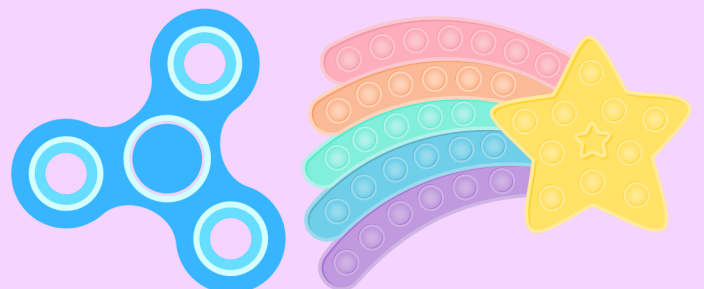
3

удаа

Зүрхэн  
хэлбэрийн  
амьсгал



5-10 минутын турш тайван хөгжим сонсоод үз.



Fidget тоглоомоор тогло! Тоглоомны хөдөлгөөн. Танд өгч буй мэдрэмж эсвэл дуу чимээг ажаарай.