

## Рабочий лист «Прямо здесь и сейчас»

Быть в моменте — значит замечать, что происходит - прямо здесь и сейчас. Сядьте и расслабьтесь на несколько минут. Используйте глаза, уши, нос, рот и тело. Что происходит прямо здесь и сейчас?

Прямо здесь, прямо сейчас...

Я вижу:



Я слышу:



Я чувствую:



Я чувствую запах.:



Я чувствую вкус:

