

СИЛА В ТОМ,
чтобы отсечь лишнее

закрыть глаза ⁰¹
прислушаться к ощущениям в теле ⁰²
прочувствовать вдох ⁰³
сделать протяжный выдох ртом ⁰⁴
с удовольствием потянуться ⁰⁵
вернуться обратно в реальность ⁰⁶