



Крок 1 БЕЗПЕКА В ТЕПЕРІШНЬОМУ



До

SUD [0.....10]

Земля-Повітря-Вода-Світло



Після

SUD [0... .. 10]

Наскільки безпечно/спокійно я почуваюся тут, зараз? [0... ..4]



тут-зараз

.....