Reset Sensoriale 5-4-3-2-1

Una tecnica basata sulla ricerca per radicarti quando ti senti sopraffatto. Coinvolgendo tutti e cinque i sensi, sposti l'attenzione dal disagio interno al mondo esterno.

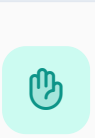
QUANDO USARE

- ✓ Panico o ansia
- ✓ Pensieri frenetici
- ✓ Sentirsi distaccati
- ✓ Forte agitazione

5 OSSERVAZIONI

Osserva 5 cose che puoi vedere

Colori, forme, giochi di luce, oggetti...



4 OSSERVAZIONI

Osserva 4 cose che puoi sentire fisicamente

Trama dei vestiti, sedia, brezza, temperatura...

3 OSSERVAZIONI

Osserva 3 cose che puoi udire

Traffico lontano, ronzio del frigo, uccelli...

OSSERVA 2 COSE CHE PUOI ODORARE

OSSERVA 1 COSA CHE PUOI GUSTARE

Risorsa educativa. Non sostituisce l'assistenza medica professionale.