

# 5-4-3-2-1 संवेदी रीसेट

अभिभूत महसूस होने पर खुद को स्थिर करने की एक शोध-आधारित तकनीक। अपनी पाँचों इंद्रियों को सक्रिय करके, आप अपना ध्यान आंतरिक तनाव से बाहरी दुनिया पर केंद्रित करते हैं।

## कब उपयोग करें

- ✓ घबराहट या चिंता
- ✓ तेज विचार
- ✓ कटा हुआ महसूस करना
- ✓ अत्यधिक बोझ



## 5 अवलोकन

5 चीजें देखें जिन्हें आप देख सकते हैं

रंग, आकार, प्रकाश के पैटर्न, वस्तुएं...



## 4 अवलोकन

4 चीजें देखें जिन्हें आप शारीरिक रूप से महसूस कर सकते हैं

कपड़ों की बनावट, कुर्सी, हवा, तापमान...



## 3 अवलोकन

3 चीजें देखें जिन्हें आप सुन सकते हैं

दूर का ट्रैफिक, फ्रिज की गूंज, पक्षी, सांस...



2 चीजें देखें जिन्हें आप सूंघ सकते हैं



1 चीज देखें जिसे आप चख सकते हैं