

# 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...*

<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>



### 4 OSSERVAZIONI

Osserva 4 cose che puoi sentire fisicamente

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

<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>



### 3 OSSERVAZIONI

Osserva 3 cose che puoi udire

*Traffico lontano, ronzio del frigo, uccelli...*

<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>



OSSERVA 2 COSE CHE PUOI ODORARE

<hr/>
<hr/>



OSSERVA 1 COSA CHE PUOI GUSTARE

<hr/>
<hr/>