

5-4-3-2-1 Zintuiglijke Reset

Een op onderzoek gebaseerde techniek om jezelf te aarden wanneer je overweldigd bent. Door al je vijf zintuigen te gebruiken, verleg je de focus naar de wereld om je heen.

WANNEER TE GEBRUIKEN

- ✓ Paniek of angst
- ✓ Malende gedachten
- ✓ Afwezig gevoel
- ✓ Grote overweldiging



5 OBSERVATIES

Observeer 5 dingen die je kunt zien

Kleuren, vormen, lichtpatronen, objecten...



4 OBSERVATIES

Observeer 4 dingen die je fysiek kunt voelen

Textuur van kleding, stoel, briesje, temperatuur...



3 OBSERVATIES

Observeer 3 dingen die je kunt horen

Verkeer in de verte, gezoem van de koelkast, vogels...



OBSERVEER 2 DINGEN DIE JE KUNT RUIKEN



OBSERVEER 1 DING DAT JE KUNT PROEVEN
