

# Reset Sensorial 5-4-3-2-1

Uma técnica baseada em pesquisa para se ancorar quando estiver sobrecarregado. Ao envolver os cinco sentidos, você muda o foco do desconforto interno para o mundo externo.

## QUANDO USAR

- ✓ Pânico ou ansiedade
- ✓ Pensamentos acelerados
- ✓ Sentir-se 'fora de si'
- ✓ Grande sobrecarga



### 5 OBSERVAÇÕES

Observe 5 coisas que você pode ver

*Cores, formas, padrões de luz, objetos...*

---

---

---



---

---



### 4 OBSERVAÇÕES

Observe 4 coisas que você pode sentir fisicamente

*Textura das roupas, cadeira, brisa, temperatura...*

---

---



---

---



### 3 OBSERVAÇÕES

Observe 3 coisas que você pode ouvir

*Trânsito distante, zumbido do frigorífico, pássaros...*

---

---

---



OBSERVE 2 COISAS QUE VOCÊ PODE CHEIRAR

---

---



OBSERVE 1 COISA QUE VOCÊ PODE SABOREAR

---

---