

# Сенсорный Сброс 5-4-3-2-1

Научно обоснованная техника для заземления, когда вы чувствуете себя подавленным. Задействуя все пять чувств, вы переключаете внимание с внутреннего стресса на внешний мир.

## КОГДА ИСПОЛЬЗОВАТЬ

- ✓ Паника или тревога
- ✓ Навязчивые мысли
- ✓ Чувство отстраненности
- ✓ Сильное потрясение



## 5 НАБЛЮДЕНИЙ

Заметьте 5 вещей, которые вы видите

Цвета, формы, игру света, предметы...



## 4 НАБЛЮДЕНИЯ

Заметьте 4 вещи, которые вы чувствуете телом

Текстуру одежды, стул, ветерок, температуру...



## 3 НАБЛЮДЕНИЯ

Заметьте 3 вещи, которые вы слышите

Далекий шум машин, гул холодильника, птицы...



ЗАМЕТЬТЕ 2 ЗАПАХА, КОТОРЫЕ ВЫ ЧУВСТВУЕТЕ



ЗАМЕТЬТЕ 1 ВЕЩЬ, КОТОРУЮ ВЫ ЧУВСТВУЕТЕ НА ВКУС