

5-4-3-2-1感官重置

一种经过研究验证的技术，帮助你在感到不堪重负时重新接地。通过调动五种感官，将注意力从内心的痛苦转移到外部世界。

适用场景

- ✓ 恐慌或焦虑
- ✓ 思绪飞速旋转
- ✓ 感到脱离现实
- ✓ 极度压力



5项观察

观察 5 件你能看到的事物

颜色、形状、光影模式、物体...



4项观察

观察 4 件你能感觉到的事物

衣服的质感、椅子、微风、温度...



3项观察

观察 3 件你能听到的事物

远处的交通声、冰箱的嗡嗡声、鸟叫声...



观察 2 件你能闻到的事物



观察 1 件你能尝到的事物