SESSION to LIFE

Técnica de anclaje 5-4-3-2-1

Usa tus sentidos para regresar suavemente al momento presente.

Fecha: _____

5 cosas que puedo ver:

4 cosas que puedo sentir o tocar:

3 cosas que puedo oír:

2 cosas que puedo oler:

1 cosa que puedo saborear (o una palabra amable para mí):

Cómo me siento después de esta práctica:

Recurso educativo solamente. No sustituye un tratamiento de salud mental individualizado. En crisis (EE. UU.): llama o envía texto al 988.