

5-4-3-2-1

Una técnica de atención plena que te conecta con el presente explorando los cinco sentidos.

Instrucciones: Sentado o de pie, inspire profundamente y complete las siguientes preguntas.

5

5 cosas que puede ver



4

4 cosas que puedes tocar



3

3 cosas que puedes oír



2

2 cosas que puedes oler



1

1 cosa que puede saborear

