

5-4-3-2-1

CENTRS MARTA



individual | pares | em grupo
(sem limite de participantes)



interior | exterior
natureza



coaching e
bem-estar mental



5 min



Consciência
corporal,
autocuidado

PROPÓSITO

- Enraizar, acalmar e reduzir a intensidade das emoções.
- Promover a consciência e a capacidade de estar presente.

MATERIAIS

não é necessário nenhum material

PREPARAÇÃO

pode ser realizada sem qualquer preparação

INTRODUÇÃO

Quando experienciamos emoções intensas, podemos ajudar-nos a nós próprios usando ativamente o nosso corpo e a nossa mente para modificar a experiência. Esta técnica simples que se centra nos nossos 5 sentidos pode ajudar a acalmar e a criar distância face à intensidade da emoção atual.

3 PASSOS

1. Coloca-te numa posição estável e confortável, e ganha consciência da forma como os teus pés estão a tocar o chão. Respira com calma.
2. Olha atentamente à tua volta e lembra-te de nomear 5 coisas que vês.
3. Concentra-te em 4 sensações diferentes que consigas perceber (por exemplo, a roupa a tocar no corpo, o vento no rosto, o roncar do estômago).
4. Ouve e nomeia 3 sons diferentes que consigas identificar.
5. Presta atenção a 2 coisas que consigas cheirar.
6. Finalmente, concentra-te em 1 coisa que consigas saborear. Podes também beber um golo de água ou outra coisa qualquer e concentrar-te neste sabor.

5-4-3-2-1

REFLEXÃO

- Como te sentiste durante este exercício?
- Foi fácil/difícil mudar a tua atenção das emoções atuais, para ganhar mais consciência do que rodeia e dos teus sentidos?
- Reparas frequentemente no que está à tua volta e nos teus sentidos no momento atual?

COMENTÁRIOS

A atividade pode ser utilizada para trazer os participantes de volta ao momento presente após alguma experiência intensa ou recenrar-se após discussões ativas.

Quanto mais frequentemente praticarmos esta técnica individualmente, mais fácil se torna conseguirmos voltar ao momento presente quando as coisas se tornam demasiado intensas.