

# 5-4-3-2-1

## CENTRS MARTA



Numărul participanților  
(min-max)  
nu are limită de participanți



Poate fi pus în  
aplicare oriunde



coaching și bună-  
tare mentală



5 min



autoîngrijire

## SCOPUL

- Să calmeze și să reducă intensitatea emoțiilor.
- Să promoveze conștientizarea și abilitatea de a fi în prezent.

## MATERIAIE

Nu este nevoie de nici un material.

## PREGĂTIRE

Poate fi aplicat fără nici o pregătire anterioară.

## INTRODUCERE

Când experimentăm emoții intense, ne putem ajuta folosind trupul și mintea noastră pentru a modifica experiența. Această tehnică simplă care pune accentul pe cele 5 simțuri poate ajuta la calmarea noastră și la distanțarea de la intensitatea emoțiilor trăite.

# PASI

1. Așează-te într-o poziție stabilă și simte cum piciorul tău atinge pământul. Respiră calm și încet.
2. Uită-te în jurul tău atent și numește 5 lucruri pe care le poți vedea.
3. Concentrează-te pe 4 senzații diferite pe care le poți simți (cum atinge haina corpul tău, cum simți mișcarea aerului în urma respirației pe fața ta, cum chiorăie stomacul tău)
4. Ascultă și numește 3 sunete diferite pe care le poți auzi.
5. Fi atent la 2 lucruri ce poți mirosi în acest moment.
6. La final, concentrează-te la un lucru ce poți gusta. Poți lua o gură de apă sau altceva și concentrează-te pe acest gust.

5-4-3-2-1

## REFLECȚIE

- Cum te-ai simțit în timpul exercițiului?
- A fost ușor/dificil schimbarea atenției de la emoțiile curente către mediul înconjurător și simțuri?
- Observi des ce este în jurul tău și conștientizezi simțurile tale în momentul respectiv?

## OBSERVAȚII

Activitatea poate fi folosită pentru a aduce participanții înapoi în prezent după o experiență intensă sau pentru a se concentra din nou după o discuție activă. Când este făcut individual, cu cât exersăm mai mult această tehnică, va fi mai ușor să ne întoarcem în prezent când lucrurile sunt prea intense pentru noi.