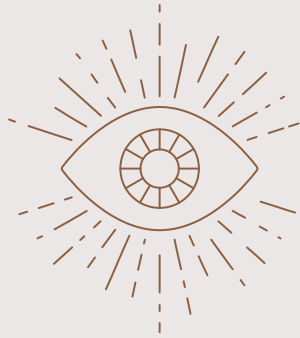


5-4-3-2-1 FÖLDELÉSI TECHNIKA

Szorongás és pánik esetén



Figyelj meg magad körül **5** olyan dolgot amit láatsz. Ez lehet valami kicsi vagy nagy. Közeli vagy távolban lévő tárgy, mint egy toll, a plafon, kint a fák.



Tudatosíts **4** olyan dolgot magad körül amit megtudsz érinteni. Kezd a hajaddal, kezeddal, és ha tudod, vedd le a cipődet majd érzékd a talajt a talpad alatt.



Tudatosíts **3** olyan dolgot amit hallasz magad körül. Először a közeledben lévő dolgokra fókuszálj. Lépések hangja, kutya ugatása, vagy a távolból hangzó autók zaját figyeld meg.



Tudatosíts **2** olyan dolgot magad körül amit megtudsz szagolni. Keress olyan helyet ahol ezt megteheted. Ha bent vagy, ez lehet virág, szappan. Vagy sétálj fák közelében.



Találj **1** olyan dolgot amit megtudsz ízlelni, kóstolni. Ez lehet egy mazsola, gyümölcs, keksz. Figyeld meg milyen íze van, netán sós, édes, fanyar.