

Método de atención plena 5-4-3-2-1

Use este método de atención plena (también llamado conciencia plena) para dirigir su atención al momento presente.

Respire profundo.

Enfóquese en lo que está a su alrededor.

Identifique y nombre...



5 cosas que puede **ver**



4 cosas que puede **sentir o tocar**



3 cosas que puede **escuchar**



2 cosas que puede **oler**



1 cosa que puede **saborear**