Ejercicio de los cinco sentidos

Recorre tus sentidos uno por uno y escribe lo que notas. La meta es volver al presente.

5 cosas que veo

objetos, colores, formas o detalles pequeños alrededor.

---

4 cosas que puedo tocar o sentir

texturas, temperatura, el peso del cuerpo, el apoyo de los pies.

---

3 cosas que oigo

sonidos cercanos, lejanos o tu propia respiración.

---

2 cosas que huelo

un olor presente, o uno que recuerdes.

---

1 cosa que saboreo

un sabor en la boca o un sorbo de agua.

Antes 0-10, después 0-10, y el detalle que más me ancló

tu nivel de activación antes y después, y qué te ayudó a volver al presente.

Cuando un sentido no esté disponible, cambia el orden o repite otro.

Creado por **psyred.org**

Terapia online desde $15 USD

Escanea y agenda con un psicólogo