

Grounding Exercise

Try this when you feel stress or panic, when you need to stay calm, or anytime you feel “disconnected” from your body.



Video Resource

Tame Anxiety
youtu.be/30VMIEmA114



Look around you and name:

5 things you can **SEE**



4 things you can **TOUCH**

3 things you can **HEAR**



2 things you can **SMELL**

BREATHE in and out slowly.



Ejercicio para centrarte

(poner los pies en la tierra)

Intenta hacer esto cuando sientas estrés o pánico, cuando necesites mantener la calma o en cualquier momento que te sientas “desconectado” de tu cuerpo.



Recurso en video

Técnicas Grounding

youtu.be/fQIKS_Xs7rM



Mira a tu alrededor y nombra:

5 cosas que puedas **VER**



4 cosas que puedas **TOCAR**

3 cosas que puedas **OIR**



2 cosas que puedas **OLER**

INHALA y exhala lentamente.

