HOJA DE TRABAJO GRATIS

Anclaje y respiración

Cuando sube el estrés o el pánico, regresa al momento presente. Llena las líneas 5-4-3-2-1 y practica la respiración cuadrada.

5 **cosas que veo**

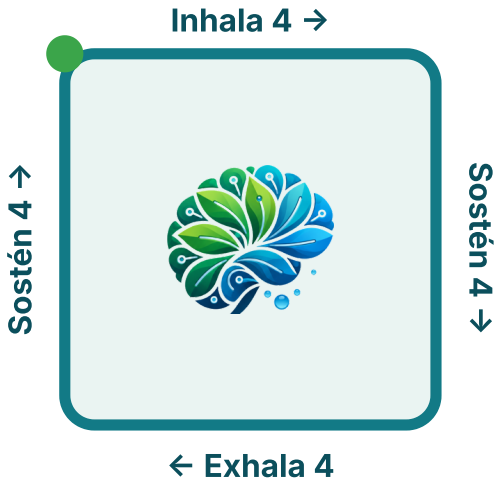
4 **cosas que puedo tocar**

3 **cosas que escucho**

2 **cosas que huelo**

1 **cosa que saboreo**

Respiración cuadrada



4 × 4 × 4 × 4

¿Cómo me siento después de practicar? _____

Idea original: *La técnica 5-4-3-2-1 es un ejercicio de anclaje de uso común (autor original desconocido). La respiración cuadrada es una técnica de respiración pausada usada para manejar el estrés. Hoja adaptada por Sede Counseling.*