

5-4-3-2-1

TOPRAKLAMA TEKNİĞİ

Beş duyumuzu kullanarak sakinleşme egzersizi...

Oturarak veya ayakta, derin bir nefes alın ve aşağıdaki soruları tamamlayınız.

Şuan etrafında ;

5

Gördüğün 5 şey



4

Dokunduğun 4 şey



3

duyduğun 3 şey



2

kokusunu aldığın 2 şey



1

tadını aldığın 1 şey

