

5 4 3 2 1

TÉCNICA DE GROUNDING

Una técnica calmante que te conecta con el presente explorando los cinco sentidos.



*cosas que
puedes*
VER

01



cosas que puedes
TOCAR

02



cosas que puedes
ESCUCHAR

03



cosas que puedes
OLER

04



cosas que puedes
GUSTO

05



**INICIA
PSICOLOGÍA**