

5 • 4 • 3 • 2 • 1

RADICAMENTO

Torna al momento presente

Quando la mente corre, prenditi qualche minuto per fermarti nelle cose che ti circondano. Fai un respiro profondo e segui i cinque passi.



5 COSE CHE POSSO VEDERE

guardati intorno e nomina a voce, o mentalmente, 5 cose che riesci a vedere.



4 COSE CHE POSSO SENTIRE

ascolta con attenzione e nomina 4 suoni che percepisci.



3 COSE CHE POSSO TOCCARE

trova 3 cose intorno a te che puoi sfiorare o toccare, e senti il contatto sulle dita.



2 COSE CHE POSSO ANNUSARE

nota 2 odori che riesci a percepire in questo momento.



1 COSA CHE POSSO ASSAPORARE

fai caso al sapore che hai in bocca oppure bevi un sorso d'acqua.



Respiri e Radici