



5 • 4 • 3 • 2 • 1

Relaja tu cuerpo

Una técnica de reconexión que te ayuda a redirigir tu foco cuando te sientes abrumado/a



5 cosas que puedas ver
Mira a tu alrededor, ¿qué ves?



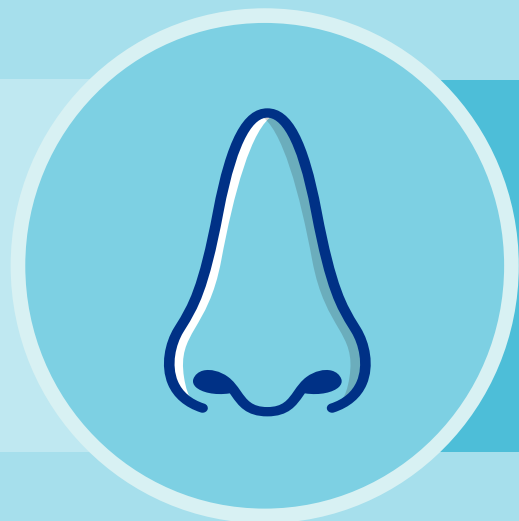
4 cosas que puedas tocar
Extiende tu mano, ¿qué sientes?



3 cosas que puedas escuchar
Escucha detenidamente, ¿qué oyes?



2 cosas que puedas oler
Toma una respiración profunda, ¿qué hueles?



1 cosa que puedas probar
Enfócate en tu boca, ¿a qué te sabe?



PennState
PRO Wellness



**The
GIANT
Company**



REACH

