

Il 5-4-3-2-1

Torna al presente con i cinque sensi

Quando l'ansia sale, la mente corre nel futuro: "e se mi chiede...", "e se sbaglio...". Il **5-4-3-2-1** la riporta qui e ora usando i cinque sensi. Si può fare ovunque, anche in classe, e nessuno se ne accorge.

Perché funziona? Il cervello non riesce a concentrarsi su due cose insieme. Se è impegnato a cercare cose da vedere, toccare e sentire, non ha spazio per i pensieri che ti agitano.

Come si fa

- 1 Fai un respiro lento e profondo.
- 2 Trova **5 cose che VEDI**. Guardale bene: colore, forma, dettagli.
- 3 Trova **4 cose che puoi TOCCARE**: il banco, la stoffa dei pantaloni, la penna. Senti com'è la superficie.
- 4 Trova **3 cose che SENTI**: una voce lontana, il ronzio della luce, il tuo respiro.
- 5 Trova **2 cose di cui senti l'ODORE** (se non ne trovi, pensa ai tuoi due odori preferiti).
- 6 Trova **1 cosa di cui senti il SAPORE** (o pensa al tuo sapore preferito).
- 7 Fai un altro respiro e nota come ti senti adesso.

Allenati adesso

Fallo per la prima volta con calma, qui, scrivendo. Così la prossima volta ti verrà automatico.

	Le cose che ho trovato
5 · VEDO	
4 · TOCCO	
3 · SENTO	
2 · ANNUSO	
1 · ASSAGGIO	

	Prima (0-10)	Dopo (0-10)
Il mio livello di agitazione		

Dove potrei usarlo la prossima volta:

Importante: questi esercizi aiutano con l'ansia di tutti i giorni. Se l'ansia è molto forte, dura da tanto tempo o ti impedisce di fare le cose che ti piacciono, parlane con un adulto di cui ti fidi: un genitore, un professore, il medico. Chiedere aiuto è una cosa da coraggiosi.