

5 4 3 2 1

# TÉCNICAS PARA ENRAIZAR

Enraizar en una herramienta terapéutica que te conecta con el momento presente a través de los sentidos.



5 cosas que puedas

VER

05



4 cosas que puedas

OÍR

04



3 cosas que puedas

TOCAR

03



2 cosas que puedas

OLER

02



1 cosa que puedas

SABOREAR

01