

# MINDHAFEN

Control de Ansiedad Rápido

TÉCNICAS DE SUPERVIVENCIA SOMÁTICA

## ¿Qué es la Ansiedad realmente?

Tu amígdala ha detectado una amenaza muerta. Tu cuerpo se prepara para una guerra que no existe. El secreto: No intentes "razonar" con la amígdala. El lenguaje de la amígdala es el cuerpo.

## Protocolo Grounding 5-4-3-2-1

1. Mira 5 objetos.
2. Toca 4 texturas.
3. Escucha 3 sonidos.
4. Huele 2 cosas.
5. Nota 1 sabor.

### TÉCNICA STOP

**S:** Stop. **T:** Toma aire. **O:** Observa. **P:** Procede.

