

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.

