EAB
Espacio Terapéutico
MÁLAGA

Técnica de grounding

"Vuelve a Ti"

Un recurso práctico de regulación emocional para calmar tu mente, reconectar con tu cuerpo y recordarte que no estás sola.

@espacioterapeuticoeab

EAB
Espacio Terapéutico
MÁLAGA

A veces, las emociones fuertes pueden hacernos sentir desconectadas de nuestro cuerpo o atrapadas en la mente.

Esta sensación de "despegue" es una forma que tiene el sistema nervioso de protegernos, pero puede resultar angustiante.

Las técnicas de toma de tierra o grounding nos ayudan a volver al presente, reconectar con el cuerpo y recuperar el equilibrio emocional.

Aquí te comparto una práctica muy sencilla que puedes utilizar en cualquier momento en que sientas que lo necesitas.

No te pierdas el final porque, además, encontrarás un regalo y una propuesta muy especial... 😉

@espacioterapeuticoeab

EAB
Espacio Terapéutico
MÁLAGA

Técnica de grounding: 5-4-3-2-1

Hay momentos en que todo parece demasiado rápido, demasiado intenso. Y una se pierde de sí misma en medio del ruido. Este sencillo ejercicio puede ayudarte a volver, a sentirte presente, a recuperar el equilibrio y recordarte que estás aquí y que puedes sostenerte.

Busca un lugar tranquilo y respira profundamente.
Luego, nombra y describe:

5 cosas que puedes **ver**
Describe sus colores, su forma, detalles...

4 cosas que puedes **tocar**
Fíjate en las texturas, temperatura, peso ..

3 cosas que puedes **oir**
Si son cercanos, lejanos, agudos o graves...

2 cosas que puedes **oler**
Si no identificas ninguno, recuerda uno agradable.

1 cosa que puedes **saborear**
Un caramelo, un sorbo de bebida, un fruto seco...

Repítelo tantas veces como necesites. Puedes hacerla en voz alta o en silencio. Lo importante es que tu atención pase del pensamiento a la sensación

@espacioterapeuticoeab

EAB
Espacio Terapéutico
MÁLAGA

REGALO
Tu caja de "Vuelta a ti"

¿Y si pudieras crear tu propio espacio de calma? Una caja, una cesta, una bolsita... Llámala como quieras, pero llénala de cosas que te anclen al presente y te reconecten contigo.

¿Qué puedes meter en ella?

- cosas que puedes **ver** y que te den calma
  una foto, una pluma, un objeto que te guste...
- cosas que puedes **tocar** y te den seguridad
  una piedra suave, una tela, un objeto antiestrés...
- cosas que puedes **oir** que te conecten con el ahora
  El nombre de una canción, una campanita, un cuenco tibetano...
- cosas que puedes **oler** y que te serenen
  una cajita con especias, un perfume, una vela...
- cosas que puedes **saborear** con intención
  un caramelo, una bolsita de infusion, una barrita de chocolate, frutos secos...

La idea es que esta caja esté siempre accesible para ti.
Que sea tu recordatorio físico de que puedes cuidarte.

@espacioterapeuticoeab

EAB
Espacio Terapéutico
MÁLAGA

Y ahora...

¡Llenemos las redes de Bienestar!

¿Te animas a crear tu propia caja?
📸 Sube una foto o vídeo,
📍 Etiquétame en Instagram y
📎 Usa el hashtag

#MiCajaDeVueltaAMi

Entre todas podemos llenar Instagram de ideas para sostenernos cuando más lo necesitamos.

Espero que esta guía te resulte útil.
Si quieres que siga compartiendo recursos como este, me encantará saberlo.
UN ABRAZO

@espacioterapeuticoeab