

Calm your mind in stressful moments.



Recognize **5 things** you can **see** near you.



Recognize **4 things** you can **touch** near you.



Recognize **3 things** you can **hear** near you.



Recognize **2 things** you can **smell** near you.



Recognize **1 thing** you can **taste** near you.



Calma tu mente en momentos de estrés.



Reconoce **5 cosas** que puedas **ver** cerca de ti.



Reconoce **4 cosas** que puedas **tocar** cerca de ti.



Reconoce **3 cosas** que puedas **oír** cerca de ti.



Reconoce **2 cosas** que puedas **oler** cerca de ti.



Reconoce **1 cosa** que puedas **saborear** cerca de ti.

