



МИНИСТЕРСТВО
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



onco-life.ru

Официальный портал
Минздрава России
об онкологических
заболеваниях

Инструкция:

ТЕХНИКА «5 – 4 – 3 – 2 – 1»

Оглянитесь вокруг и назовите:

5

ПРЕДМЕТОВ,
КОТОРЫЕ ВЫ
ВИДИТЕ ПРЯМО
СЕЙЧАС



4

ПРЕДМЕТА,
КОТОРЫХ
МОЖЕТЕ
КОСНУТЬСЯ



3

ПРЕДМЕТА,
КОТОРЫЕ
МОЖНО
УСЛЫШАТЬ



2

ЗАПАХА,
КОТОРЫЕ
ВЫ МОЖЕТЕ
ОЩУТИТЬ



1

ПРЕДМЕТ,
КОТОРЫЙ
МОЖЕТЕ
ПОПРОБОВАТЬ
НА ВКУС



Не торопитесь с выполнением, постарайтесь действительно прочувствовать свойства предметов — яркость цветов, текстуру материалов, громкость и тональность звуков и т. д.

Эффект:

Сильные эмоции и навязчивые мысли вырывают человека из настоящего. Переключение на телесные ощущения возвращает в момент и помогает снизить ментальный шум.