

METODO EV

La Tecnica

5 - 4 - 3 - 2 - 1

Torna nel presente in 60 secondi

Quando la mente è in tempesta, il corpo è la via d'uscita.
Questa tecnica ti riporta nel momento presente
usando i 5 sensi come ancora neurologica.

elianvoss1.com

Omaggio gratuito del Metodo EV

Cos'è la Tecnica 5-4-3-2-1?

La tecnica 5-4-3-2-1 è un esercizio di grounding sensoriale sviluppato nell'ambito della terapia cognitivo-comportamentale e ampiamente utilizzato nelle pratiche di mindfulness e regolazione del sistema nervoso autonomo.

Quando il sistema nervoso entra in modalità allerta (Luce Gialla) o disconnessione (Luce Rossa), la mente si proietta nel futuro con pensieri ansiosi o si blocca nel passato con rimpianti e preoccupazioni. Il grounding sensoriale interrompe questo ciclo riportando l'attenzione al momento presente attraverso stimoli fisici concreti.

La base neurologica: attivare i sensi in sequenza stimola la corteccia prefrontale la parte razionale del cervello riducendo l'attivazione dell'amigdala, responsabile della risposta di allarme. In pratica: porti il cervello dalla modalità reattiva alla modalità consapevole.

Quando usarla

- Attacco di ansia o panico improvviso
 - Pensieri intrusivi che non riesci a fermare
 - Sensazione di disconnessione dalla realtà (dissociazione)
 - Prima di una presentazione, riunione o situazione stressante
 - Quando senti che stai perdendo il controllo emotivo
 - Al mattino, se ti svegli già con la mente in corsa
-

Come si esegue

Siediti o fermati dove sei. Respira lentamente. Poi procedi in sequenza:

5

VEDI

Nomina mentalmente 5 cose che puoi vedere in questo momento. Non importa cosa un oggetto sul tavolo, un colore sulla parete, la luce che entra dalla finestra. Osserva con attenzione ogni dettaglio.

4

TOCCA

Nota 4 cose che puoi toccare fisicamente. I tuoi piedi sul pavimento, il tessuto dei vestiti, la sedia sotto di te, l'aria sulla pelle. Senti davvero il contatto fisico.

3

ASCOLTA

Identifica 3 suoni distinti nell'ambiente. Il traffico fuori, il tuo respiro, un elettrodomestico. Concentrati su ogni suono separatamente per qualche secondo.

2

ANNUSA

Cerca 2 odori che puoi percepire. Il profumo dell'aria, il caffè, la carta, il legno. Se non ne trovi, annusa il tuo polso o un oggetto vicino a te.

1

ASSAPORA

Nota 1 sapore in bocca. Puoi bere un sorso d'acqua o semplicemente osservare il sapore presente nella tua bocca in questo momento.

Consigli pratici

Pratica quotidiana

Esegui la tecnica ogni giorno, anche quando non sei in ansia. Più la pratichi in momenti di calma, più sarà efficace nelle situazioni di stress.

Rallenta il ritmo

Ogni passo dovrebbe durare almeno 10-15 secondi. Non correre l'obiettivo è restare con ogni sensazione.

Non giudicare

Se la mente vaga, riportala gentilmente al senso che stai esplorando. Non è un fallimento è normale.

Voce alta o voce interna

Puoi nominare le cose ad alta voce o solo mentalmente. In situazioni pubbliche, fallo internamente.

Combinala con il respiro

Prima di iniziare, fai 3 respiri lenti. Questo prepara il sistema nervoso a ricevere i segnali sensoriali.

"Il momento presente è l'unico luogo in cui la vita accade davvero."

Elian Voss, Metodo EV

Vuoi approfondire? Visita elianvoss1.com per accedere all'Enciclopedia Executive Fog, al Test Gratuito e a tutti i nostri libri su Amazon.