

Ejercicio 5-4-3-2-1

- Reconoce **5** cosas que puedas ver en este momento.
- Reconoce **4** cosas que puedas escuchar en este momento.
- Reconoce **3** cosas que puedas sentir en este momento.
- Reconoce **2** cosas que puedas oler en este momento.
- Reconoce **1** cosa que puedas saborear en este momento.