



# 镇静包

1



## 视觉

请通过您的 5 感进行感受。选择一件能让您感觉安全和踏实的物品，并对其使用您 5 感中的一个。

2



## 嗅觉

为您的每个感官收集一个物品。

3



## 听觉

寻找一个漂亮的袋子、箱子或篮子来收纳您全部 5 件物品。

4



## 味觉

如果您感到难以承受或受到触发时，请使用您的镇静包。

5



## 触觉

希望您使用愉快！物品可以提醒您您可以完全控制吸引您注意和吸引您采取行动的事物。

## 有何帮助



其可以作为我们很安全的温馨提示，原因很简单，因为我们处于现在而不是未来。



在自然地受到触发时，这是能帮助我们回归当下的方法。

镇静包样例可能包括：

视觉：舒适地点的图片

嗅觉：精油

听觉：舒缓的歌

味觉：甘菊茶

触觉：最喜爱的填充动物玩具