



SZOK DYSTANSOWY

TECHNIKI REDUKCJI STRESU W PRZYPADKU TRAUMY

DLA WSZYSTKICH GRUP WIEKOWYCH

6 wskazówek, jak osiągnąć spokój w mózgu i ciele



1. ZWOLNIJ TEMPO, POCZUJ SWOJE CIAŁO I STAŃ SIĘ ŚWIADOMY SWOICH MYŚLI.

2. UDAJ SIĘ W ULUBIONE MIEJSCE W PRZYRODZIE I WYOBRAŹ SOBIE, ŻE ZAPUSZCZASZ KORZENIE POD STOPAMI

3. NUĆ LUB ŚPIEWAJ

4. OCHLAP TWARZ ZIMNĄ WODĄ, ABY POMÓC SOBIE ZMIENIĆ NASTRÓJ

5. ODDYCHAJ DŁUŻEJ PRZY WYDECHU NIŻ PRZY WDECHU

6. NAWIĄŻ KONTAKT Z KIMŚ I PODZIEL SIĘ Z TĄ OSOBĄ UCZUCIEM LUB MYŚLĄ, KTÓRE SKRYWASZ W SOBIE

Odwiedź stronę www.disastershock.com, aby uzyskać więcej bezpłatnych materiałów!

