



# KATASTROFISOKKI

TEKNIIKOITA STRESSINHALLINTAAN TRAUMAN HETKELLÄ  
KAIKEN IKÄISILLE

## 6 Vinkkiä rauhottaa kehoa & mieltä



1. HIDASTA TAHTIA, KUULOSTELE KEHOSI AISTIMUKSIA JA TULE TIETOISEKSI AJATUKSISTASI
2. HAKEUDU LEMPIPAIKKAASI LUONNOSSA JA KUVITTELE JUURET KASVAMAAN JALKAPOHJISTASI
3. HYMISE, HYRÄILE TAI LAULA
4. PIRSKOTTELE KYLMÄÄ VETTÄ KASVOILLESII MUUTTAAKSESI MIELIALAA
5. PIDÄ ULOSHENGITYS PIDEMPÄNÄ KUIN SISÄNHENGITYS
6. JAA LÄHEISEN KANSSA TUNNE TAI AJATUS, JOTA OLET KANTANUT SISÄLLÄSI

Lisämateriaalia englanniksi: [www.disastershock.com](http://www.disastershock.com)

