

ڈیزاسٹر شاک

صدمے کے تناؤ کو کم کرنے والی تکنیکس

تمام عمروں کے لیے



دماغ اور جسم میں سکون پیدا کرنے کے 6 نکات



1. اپنی رفتار کو کم کریں، اپنے جسم کو محسوس کریں اور اپنے خیالات سے آگاہ ہوں
2. تصور کریں کہ آپ فطرت میں اپنی پسندیدہ جگہ پر ہیں
3. گنگنا، زور سے آواز نکالنا، یا گانا
4. اپنے چہرے پر ٹھنڈا پانی چھڑکیں کہ آپ کے موڈ کو بدلنے میں مدد دیں
5. سانس لینے سے زیادہ لمبا سانس لے کر سانس اندر لے جائیں
6. کسی کے ساتھ جڑیں اور ان کے ساتھ کوئی ایسا احساس یا سوچ شیئر کریں جو آپ کے اندر رہے ہیں

مزید مفت وسائل کے لیے www.disastershock.com ملاحظہ کریں!

