

# دیزاسټر شاک

د صدماتو لپاره د فشار کمولو تخنیکونه



د ټولو عمر و نو لپاره

په مغز او بدن کې د  
آرامۍ رامینځته کولو  
لپاره 6 لارښوونې



1. خپل سرعت ورو کړئ، خپل بدن احساس کړئ او د خپلو افکارو څخه خبر شئ
2. تصور وکړئ چې تاسې په طبیعت کې ستاسې د خوښې ځای کې یاست
3. هوم وکړئ، چغه ووهئ، یا سندرې ووايئ
4. د خپل طبیعت په بدلولو کې د مرستې لپاره په خپل مخ سترې اوبه وویشتئ
5. د تنفس کولو په پرته د اوږد تنفس سره ساه واخلي
6. د یو چا سره اړیکه ونیسئ او د دوی سره یو احساس یا فکر شریک کړئ چې تاسې دننه ساتلي دي

د نورو وړیا سرچینو لپاره [www.disastershock.com](http://www.disastershock.com) څخه لیدنه وکړئ!

