



## DISASTERSHOCK

Trauma তে মানসিক চাপ কমানোর কৌশল  
সকল বয়সের জন্য

### মস্তিষ্ক এবং শরীরে প্রশান্তি তৈরি করার 6 টি টিপস



১. আপনার স্বস্তি ধীর করুন, শরীর অনুভব করুন এবং আপনার চিন্তাভাবনা সম্পর্কে সচেতন হন।
২. আপনি আপনার নিজেকে প্রকৃতির প্রিয় জায়গায় কল্পনা করুন।
৩. গুণগুণ করুন, জপুন বা গান।
৪. আপনার মুখে ঠান্ডা জল ছিটিয়ে দিন এবং আপনার মেজাজ পরিবর্তন করতে সাহায্য করুন।
৫. শ্বাস নেওয়ার চেয়ে দীর্ঘ নিঃশ্বাস ছাড়ুন।
৬. কারো সাথে সংযোগ স্থাপন করুন এবং তাদের সাথে আপনার ভেতরের একটি অনুভূতি বা ভাবনা শেয়ার করুন।

আরও ফ্রি রিসোর্স সমূহ পেতে ভিজিট করুন [www.disastershock.com!](http://www.disastershock.com!)

