



# DISASTERSHOCK

STRESSREDUZIERENDE TECHNIKEN BEI TRAUMA  
FÜR ALLE ALTER

## 6 Tipps zur Schaffung von Ruhe in Gehirn & Körper



1. REDUZIEREN SIE DAS TEMPO, SPÜREN SIE IHREN KÖRPER UND WERDEN SIE SICH IHRER GEDANKEN BEWUSST
2. GEHEN SIE AN IHREN LIEBLINGSPLATZ IN DER NATUR UND STELLEN SIE SICH VOR, WIE SIE DURCH IHRE FÜSSE WURZELN SCHLAGEN
3. SUMMEN ODER SINGEN SIE
4. SPRITZEN SIE SICH KALTES WASSER INS GESICHT, UM IHRE STIMMUNG ZU VERBESSERN
5. ATMEN SIE LÄNGER AUS ALS EIN
6. KONTAKTIEREN SIE JEMANDEM UM MIT IHM EIN GEFÜHL ODER EINEN GEDANKEN MITTEILEN, DEN SIE FÜR SICH BEHALTEN HABEN

Besuchen Sie [www.disastershock.com](http://www.disastershock.com) für mehr  
kostenlose Ressourcen!

