



# DISASTERSHOCK

## STRESSZCSÖKKENTŐ TECHNIKÁK TRAUMÁRA MINDEN KOROSZTÁLY SZÁMÁRA

### 6 tipp a nyugalom megteremtéséhez az agyban és a testben

Dr. Ilene Naomi Rusk



1. LASSÍTSA LE A TEMPÓJÁT, ÉRZÉKELJE A TESTÉT ÉS LEGYEN TUDATÁBAN A GONDOLATAINAK
2. KERESSE FEL A KEDVENC HELYÉT A TERMÉSZETBEN ÉS KÉPZELJE EL, HOGY GYÖKEREKET ERESZT A LÁBÁN KERESZTÜL
3. DÚDOLJON, KÁNTÁLJON VAGY ÉNEKELJEN
4. LOCSOLJON HIDEG VIZET AZ ARCÁRA, HOGY ELŐSEGÍTSE HANGULATA MEGVÁLTOZÁSÁT
5. LÉLEGEZZEN HOSSZABB KILÉGZÉSSEL MINT BELÉGZÉSSEL
6. VEGYE FEL A KAPCSOLATOT VALAKIVEL ÉS MONDJON EL NEKI EGY GONDOLATOT VAGY ÉRZÉST, AMIT EDDIG MEGTARTOTT MAGÁNAK

Keresse fel a [www.disastershock.com](http://www.disastershock.com) oldalát további ingyenes anyagokért!

