



ȘOCUL POST DEZASTRU

TEHNICI DE REDUCERE A STRESULUI DUPĂ TRAUME
PENTRU TOATE VÂRSTELE

6 Sfaturi pentru a aduce calmul în minte & trup

De Dr. Ilene Naomi Rusk



1. ÎNCETEȘTE RITMUL, SIMTE-ȚI CORPUL & DEVINO CONȘTIENT DE GÂNDURILE TALE

2. MERGI ÎN LOCUL PREFERAT ÎN NATURĂ & IMAGINEAZĂ-ȚI CĂ PRIN TĂLPĂ ÎȚI IES RĂDĂCINI

3. FREDONEAZĂ, INCANTEAZĂ SAU CÂNTĂ

4. DĂ-ȚI CU APĂ RECE PE FAȚĂ PENTRU A-ȚI ÎMBUNĂTĂȚI STAREA DE SPIRIT

5. RESPIRĂ CU O EXPIRAȚIE MAI LUNGĂ DECÂT INSPIRAȚIA

6. IA LEGĂTURA CU CINEVA CU CARE SĂ ÎMPĂRTĂȘEȘTI O SENZAȚIE SAU UN SENTIMENT PE CARE LE ȚINEAI ÎN TINE

Vizitează www.disastershock.com pentru mai multe resurse !

