



DISASTERSHOCK

MGA PAMAMARAAN NA NAGBABAWAS NG STRESS PARA SA TRAUMA

PARA SA LAHAT NG EDAD

6 na Tip para Gumawa ng Kalmadong Isip at Katawan



1. BAGALAN ANG IYONG PAGKILOS, PAKIRAMDAMAN AT MAGKARON NG KAMALAYAN SA IYONG MGA INIISIP
2. ISIPIN NA IKAW AY NASA IYONG PAVORITONG LUGAR SA KALIKASAN
3. HUMUNI, MAG-CHANT, O KUMANTA
4. BASAIN ANG IYONG MUKHA NG MALAMIG NA TUBIG PARA MAKATULONG NA BAGUHIN ANG IYONG MOOD
5. HUMINGA NA MAY MAS MAHABANG HINGA PALABAS KAYSA PAPASOK
6. KUMONEKTA SA IBANG TAO AT IBAHAGI SA KANILA ANG ISANG PAKIRAMDAM O INIISIP NA ITINATAGO MO SA LOOB

Bisitahin ang www.disastershock.com para sa higit pang mga libreng mapagkukunan!

