

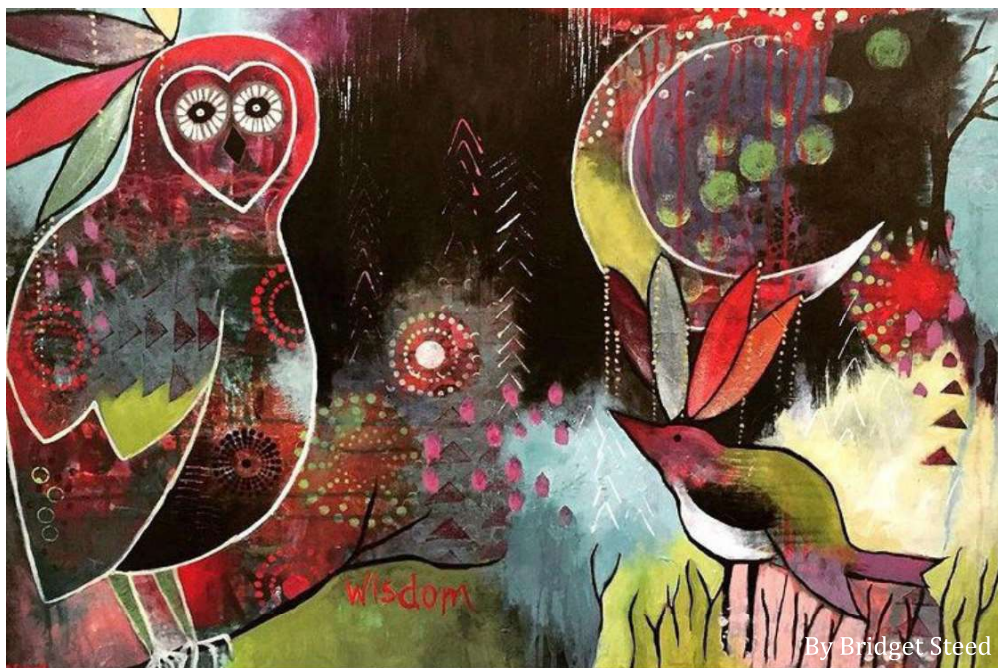


DISASTERSHOCK

TEHNICI DE REDUCERE A STRESULUI POST-TRAUMATIC

PENTRU TOATE VÎRSTELE

6 sfaturi pentru îți relaxa mintea și corpul



1. NU VĂ MAI GRĂBIȚI, LUAȚI-VĂ CÂTEVA CLIPE PENTRU A VĂ SIMȚI CORPUL ȘI CONȘTIENTIZAȚI-VĂ GÂNDURILE.
2. MERGEȚI LA LOCUL DVS. PREFERAT DIN NATURĂ ȘI IMAGINAȚI-VĂ CĂ PICIOARELE DVS. SE TRANSFORMĂ ÎN NIȘTE RĂDĂCINI PRIN CARE VĂ ÎMPĂMÂNȚAȚI.
3. FREDONAȚI SAU CÂNȚAȚI.
4. STROPIȚI-VĂ CU APĂ RECE PE FAȚĂ PENTRU A VĂ SCHIMBA STAREA DE SPIRIT.
5. INSPIRAȚI LA UN INTERVAL MAI MARE DECÂT EXPIRAȚI.
6. FĂ LEGĂTURĂ CU CINEVA ȘI ÎMPĂRȚĂȘEȘTEȚE CU UN SENTIMENT SAU UN GÂND PE CARE L-AI ÎNCHIS ÎNĂUNTRU DE CEVA TIMP.

Accesați www.disastershock.com pentru mai multe resurse gratuite!

