



ШОК ВСЛЕДСТВИЕ КАТАСТРОФЫ

МЕТОДЫ СНИЖЕНИЯ СТРЕССА ПРИ ТРАВМАХ

ДЛЯ ЛЮБОГО ВОЗРАСТА

6 советов как сохранить спокойстви емозга и тела



1. ЗАМЕДЛИТЕСЬ, ПОЧУВСТВУЙТЕ СВОЕ ТЕЛО И ОСОЗНАЙТЕ СВОИ МЫСЛИ
2. МЫСЛЕННО ОТПРАВЬТЕСЬ В СВОЕ ЛЮБИМОЕ МЕСТО НА ПРИРОДЕ И ПРЕДСТАВЬТЕ, ЧТО КОРНИ РАСТЕНИЙ ПРОХОДЯТ СКВОЗЬ ВАШИ ПАЛЬЦЫ НОГ
3. НАЧНИТЕ ГОВОРИТЬ, ДЕКЛАМИРОВАТЬ СТИХОТВОРЕНИЕ ИЛИ ПЕТЬ
4. ПЛЕСНИТЕ ХОЛОДНОЙ ВОДОЙ СЕБЕ В ЛИЦО, ЧТОБЫ ВЗБОДРИТЬСЯ
5. ВО ВРЕМЯ ДЫХАНИЯ СТАРАЙТЕСЬ, ЧТОБЫ ВАШИ ВЫДОХИ БЫЛИ ДЛИННЕЕ, ЧЕМ ВДОХИ
6. СВЯЖИТЕСЬ С КЕМ-НИБУДЬ И ПОДЕЛИТЕСЬ СВОИМИ ЧУВСТВАМИ ИЛИ МЫСЛЯМИ, КОТОРЫЕ ВЫ ДЕРЖИТЕ ВНУТРИ

Больше материалов на сайте
www.disastershock.com!