



# DISASTERSHOCK

## STRES ZNIŽUJÚCE TECHNIKY PRI TRAUME PRE VŠETKY VEKOVÉ KATEGÓRIE

### 6 tipov na vytvorenie pokoja v mozgu aj tele

Zostavila Dr. Ilene Naomi Rusk



1. SPOMAĽTE, PRECÍŤTE SVOJE TELO A UVEDOMUJTE SI SVOJE MYŠLIENKY
2. NAVŠTÍVTE SVOJE OBLÚBENÉ MIESTO V PRÍRODE A PREDSTAVTE SI, AKO VYSIELATE CEZ CHODIDLÁ DO ZEME KORENE
3. POMRNKÁVAJTE SI ALEBO SPIEVAJTE
4. OŠPLIECHAJTE SI TVÁR STUDENOU VODOU, ABY STE SA VYTRHLI ZO ZLEJ NÁLADY
5. PRI DÝCHANÍ SA SÚSTREĎTE NA DLHŠÍ VÝDYCH AKO NÁDYCH
6. SPOJTE SA S NIEKÝM A ZDIEĽAJTE SVOJ POCIT ALEBO MYŠLIENKU, KTORÚ V SEBE SKRÝVATE

Navštívte [www.disastershock.com](http://www.disastershock.com) pre viac bezplatných zdrojov!

