



DISASTERSHOCK

МЕТОДИ ЗНИЖЕННЯ СТРЕСУ ПРИ ТРАВМАХ
ДЛЯ БУДЬ-ЯКОГО ВІКУ

6 порад як зберегти спокій мозку та тіла



1. СПОВІЛЬНІТЬСЯ, ВІДЧУЙТЕ СВОЄ ТІЛО ТА УСВІДОМТЕ СВОЇ ДУМКИ
2. ПОДУМКИ ВИРУШАЙТЕ У СВОЄ УЛЮБЛЕНЕ МІСЦЕ НА ПРИРОДІ ТА
УЯВІТЬ, ЩО КОРІННЯ РОСЛИН ПРОХОДЯТЬ КРІЗЬ ВАШІ ПАЛЬЦІ НІГ
3. ПОЧНІТЬ ГОВОРИТИ, РОЗПОВІДАТИ ВІРША ЧИ СПІВАТИ
4. ПЛЕСНІТЬ ХОЛОДНОЮ ВОДОЮ СОБІ В ОБЛИЧЧЯ, ЩОБ
ПІДБАДЬОРИТИСЯ
5. ПІД ЧАС ДИХАННЯ НАМАГАЙТЕСЯ, ЩОБ ВАШІ ВИДИХИ БУЛИ
ДОВШИМИ НІЖ ВДИХИ
6. ЗВ'ЯЖІТЬСЯ З КИМось І ПОДІЛІТЬСЯ З НИМ ПОЧУТТЯМИ ЧИ
ДУМКАМИ, ЯКІ ВИ ТРИМАЄТЕ ВСЕРЕДИНІ

Більше матеріалів на сайті www.disastershock.com

