



# DISASTERSHOCK

TECHNIKY SNÍŽENÍ STRESU PŘI TRAUMĚ  
PRO VŠECHNY VĚKOVÉ SKUPINY

## 6 tipů, jak dosáhnout klid v mozku a těle



1. ZPOMALTE TEMPO, VNÍMEJTE SVÉ TĚLO A UVĚDOMUJTE SI SVÉ MYŠLENKY
2. JDĚTE NA VAŠE OBLÍBENÉ MÍSTO V PŘÍRODĚ A PŘEDSTAVTE SI, ŽE SE ZAKOŘENUJETE SVÝMI CHODIDLY
3. BROUKEJTE, ZPÍVEJTE SI NEBO POSPĚVUJTE
4. OMÝVEJTE SI OBLIČEJ STUDENOU VODOU, POMŮŽE VÁM TO ZMĚNIT NÁLADU
5. DÝCHEJTE S DELŠÍM VÝDECHEM NEŽ NÁDECHEM
6. SPOJTE SE S NĚKÝM A SDÍLEJTE SPOLEČNĚ POCIT NEBO MYŠLENKU, KTEROU SI UCHOVÁVÁTE UVNITŘ SEBE

Navštivte [www.disastershock.com](http://www.disastershock.com) pro více bezplatných materiálů!

