



## DISASTERSHOCK

TÉCNICAS PARA REDUCCIÓN DEL ESTRÉS POR TRAUMA  
PARA TODAS LAS EDADES

### 6 tips para calmar la Mente y el Cuerpo



1. DISMINUYA SU RITMO, SIENTA SU CUERPO Y TOME CONSCIENCIA DE SUS PENSAMIENTOS
2. VAYA A SU LUGAR FAVORITO DE LA NATURALEZA E IMAGINE QUE CREA RAÍCES A TRAVÉS DE SUS PIES
3. MURMULLE, ENTONE UN CÁNTICO O CANTE
4. ROCÍE AGUA FRÍA SOBRE SU CARA PARA AYUDARLO A CAMBIAR SU ESTADO DE ÁNIMO
5. RESPIRE EXHALANDO DURANTE MÁS TIEMPO DEL QUE INHALA
6. CONECTE CON ALGUIEN Y COMPARTA UN SENTIMIENTO O PENSAMIENTO QUE HA ESTADO GUARDANDO

¡Visite [www.disastershock.com](http://www.disastershock.com) para mas recursos gratuitos!

