

فاجعه تکان دهنده

روش های کاهش استرس در تروما

برای تمام سنین



6 نکته برای ایجاد آرامش ذهنی و جسمی



1. آهسته قدم بردارید، بدن خود را احساس کنید و از افکار خود آگاه شوید.
2. تصور کنید در مکان مورد علاقه خودتان در طبیعت هستید.
3. سرود بخوانید، بسرایید و آواز بخوانید.
4. به صورتتان آب خنک پاشید تا حس و حالتان عوض شود.
5. نفس بکشید بطوری که بازدم از دم طولانی تر باشد.
6. با یک نفر در ارتباط باشید و احساسات و افکار پنهان خود را با او در میان بگذارید.

به منظور دسترسی به منابع بیشتر و رایگان به سایت www.disastershock.com مراجعه فرمایید!

