



आपदा का झटका

आघात से होने वाले तनाव को कम करने की तकनीक
सभी उम्र वर्ग लिए

मस्तिष्क और शरीर
को शांत करने के
लिए 6 युक्तियाँ



1. अपनी गति धीमी करें, अपने शरीर को महसूस करें और अपने विचारों के प्रति जागरूक बनें
2. कल्पना कीजिए कि आप प्रकृति में अपनी पसंदीदा जगह पर हैं
3. गुनगुनाएं, गुणगान करें, या गाना गाएं
4. अपने मूड को बदलने के लिए अपने चेहरे पर ठंडे पानी के छींटे मारें
5. साँस लेने की तुलना में लंबी साँस छोड़ते हुए साँस लें
6. किसी के साथ बात करें और उनके साथ एक भावना या विचार साझा करें जिसे आप अंदर रखते रहे हैं

अधिक निःशुल्क संसाधनों के लिए www.disastershock.com पर जाएँ!

