

Вы пережили много очень стрессовых ситуаций дома и в бегах.

Мы хотели бы предложить вам конкретную поддержку, чтобы вы могли хорошо обработать то, что вы испытали.

Для этого очень хорошо подходит упражнение, которые следует выполнять ежедневно.



Упражнение

Сядьте, скрестите руки перед грудью и медленно произнесите предложения в голове:

“Я сильная”
«Я в безопасности»
«Я справлюсь с этой ситуацией»

Пожалуйста, нажимайте очень медленно, положив руки между плечами и локтями (справа и слева).

Делайте упражнение 3 раза в день по 3 минуты.



Вы пережили много очень стрессовых ситуаций дома и в бегах.

Мы хотели бы предложить вам конкретную поддержку, чтобы вы могли хорошо обработать то, что вы испытали.

Для этого очень хорошо подходит упражнение, которые следует выполнять ежедневно.



Упражнение

Сядьте, скрестите руки перед грудью и медленно произнесите предложения в голове:

“Я сильная”
«Я в безопасности»
«Я справлюсь с этой ситуацией»

Пожалуйста, нажимайте очень медленно, положив руки между плечами и локтями (справа и слева).

Делайте упражнение 3 раза в день по 3 минуты.

