

Ylivireystilan rauhottaminen



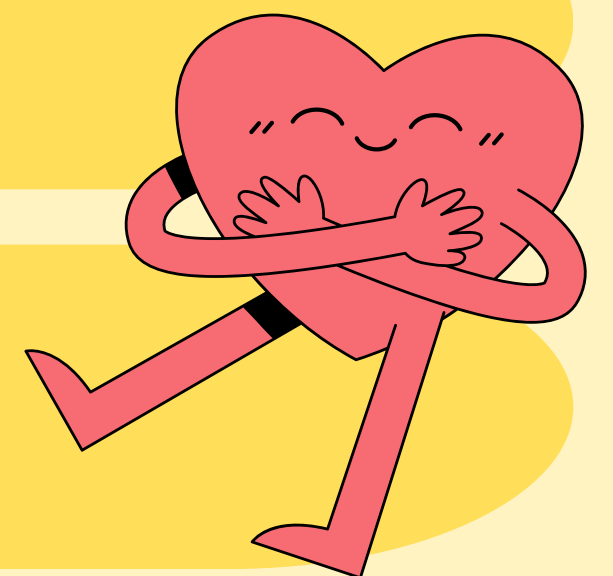
1 Kehon ravistelu!

2 Kehon osien jännittäminen ja rentouttaminen.

3 Valojen himmentäminen tilassa ja ympäristön äänien voimakkuuden säätely.

4 Pidä verensokeri tasaisena.

5 Halaaminen ja hellä kosketus.



6 Rauhoitu hetkeksi mukavaan nojatuoliin viltin ja tyynyjen kanssa. Voit ottaa seuraksesi kupillisen lämmintä teetä.

7 Mindfulness -harjoitukset, jotka ankkuroivat meitä omaan kehoon, hengitykseen ja tähän hetkeen > yliajattelu, murehtiminen, huolehtiminen ja liiallinen suunnittelu rauhoittuvat.

