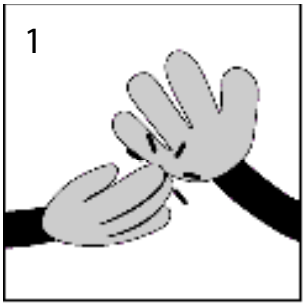
ТЕХНІКА ПРОСТУКУВАННЯ ТРАВМИ

ПЕРША ДОПОМОГА ПРИ СТРЕСІ

Подумайте про те, що вас турбує. Простукайте по 15 раз кожну зазначену нижче точку двома пальцями чітко, ритмічно та з достатньо швидким темпом. Зробіть два глибоких дихання, розслабтесь та повторіть послідовність на інший бік. Зробіть два глибоких дихання та розслабтесь як закінчите. Повторюйте поки не заспокоєтесь.



Двома пальцями простукайте зовнішній бік долоні

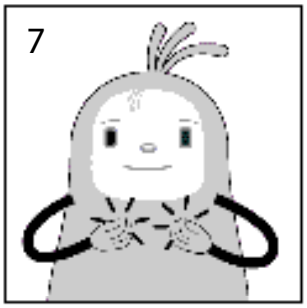
Простукайте двома пальцями внутрішній край брів ближче до перенісся

Простукайте двома пальцями тверду частину між очима і скронями

Простукайте двома пальцями тверду частину під очима на одній лінії з зіницями очей

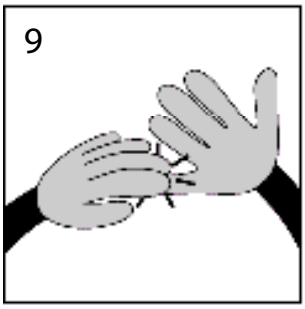
Двома пальцями однієї руки простукайте під носом

Двома пальцями простукайте підборіддя



Чотирма пальцями простукайте під твердою частиною ключиці

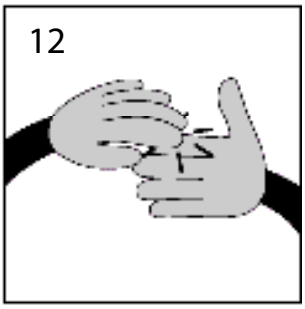
Чотирма пальцями простукайте свій бік якраз під пахвою



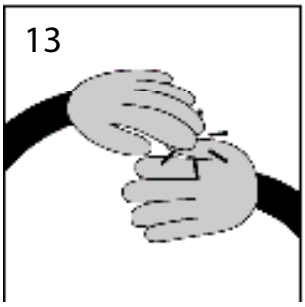
Двома пальцями простукайте внутрішню частину мізинця

Простукайте внутрішню частину підмізинного пальця

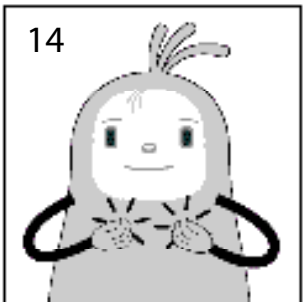
Простукайте внутрішню частину середнього пальця



Простукайте внутрішню частину вказівного пальця

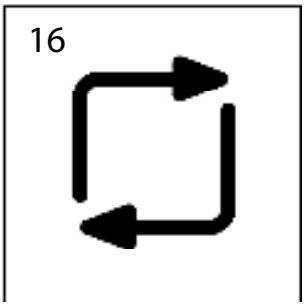


Простукайте зовнішню частину великого пальця



Чотирма пальцями простукайте під твердою частиною ключиці

Зробіть два глибоких дихання



Повторіть послідовність на інший бік

PEACEFUL HEART NETWORK

Заходьте на www.peacefulheart.se, щоб подивитись відео інструкцію та дізнатись більше інформації про проект

GET THE APP