

מה אפשר לעשות בשלוש דקות?

להקשיב לשיר שאוהבים



לעשות הרפיית שרירים הדרגתית -
"ג'ייקובסון"



להסתכל על השמים ועל העננים -
משאב טבע זמין וקרוב



לקחת דקותיים לעצמי -
פשוט לעצום עיניים



לשרוק או לזמזם שיר
שעושה הרגשה טובה



תרגיל נשימות -
6 נשימות בדקה



למצוא מישהו שרוצים
לתת לו חיבוק



למידע נוסף:

*3362

www.natal.org.il



נפגעי טראומה על רקע לאומי