



가족이 긴장된 상황을 완화시킬 수 있는 요령

화가 난 것을 인정합니다

표현하고 그렇다고 소리 내어 말합니다

인정하는 것만으로도 에너지를 방출시킬 수 있습니다



심호흡을 하고 머리로 10 까지 셉니다

심박수가 늦춰지고 있다고 느낄 때까지 그렇게 하십시오



신선한 공기를 들어 마십니다

창문을 열거나 집 앞으로 나가 공기가 몸을 둘러 싸도록 하십시오.



불안감을 활동으로 방출하십시오

몸을 뻗는 운동이나 명상을 하십시오



한 장소에서 달리거나 점프하십시오

좋아하는 음악을 들으십시오

정말 영혼을 진정시킵니다



혼자 있는 시간을 마련합니다

샤워 중 또는 침실에서 5분간의 조용한 시간이라도 좋습니다

