ADHD Reset Kit

RESET UKŁADU NERWOWEGO

ODDYCHANIE

Terzaz

Wdech — Zatrzymaj — Wydech — Zatrzymaj

4 — 4 — 4— 4

Lewa Prawa

Rysuj lewą ręką liczby (1, 2, 3...) i jednocześnie prawą ręką litery (A, B, C...). Ta krzyżowa aktywacja na nowo łączy Twoje półkule mózgowe.

MATEMATYCZNY RESET

Licz wstecz od 27
w krokach co 3:
27-24-21-18-15-12-9-6-3-0.
Powtórz, jeśli w głowie nadal panuje chaos.

UZIEMIENIE

5 rzeczy, które widzisz

4 rzeczy, które czujesz

3 dźwięki, które słyszysz

2 rzeczy, które czujesz węchem

1 rzecz, którą czujesz smakiem

ZIMNO

Zimna woda na twarzy lub kostka .lodu na karku aktywuje nerw błędny ”To najszybszy biologiczny „wyłącznik .paniki

UCISK

Dociśnij mocno dłonie do siebie lub mocno się przytul.
Czuj opór swojego ciała przez 10 sekund.

PARKING DLA MYŚLI

JESTEŚ TUTAJ. JEST BEZPIECZNIE. ODDYCHAJ.