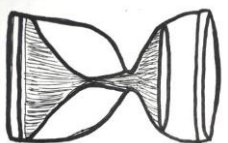
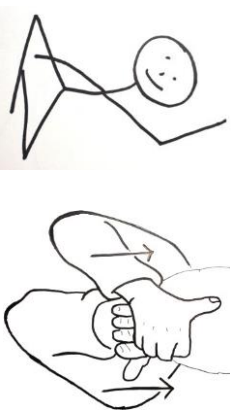


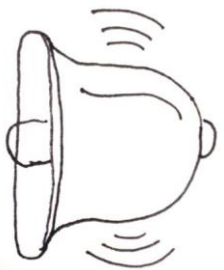
Tự Nói



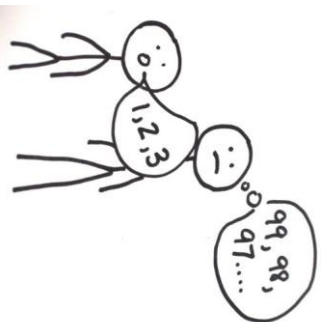
Nghỉ Chỗ Lát



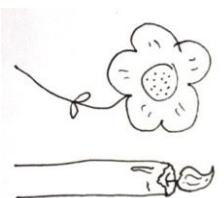
Xin trợ giúp



Lắng nghe tiếng
Chuông
rồi giờ tay của bạn lên nếu
bạn không nghe thấy



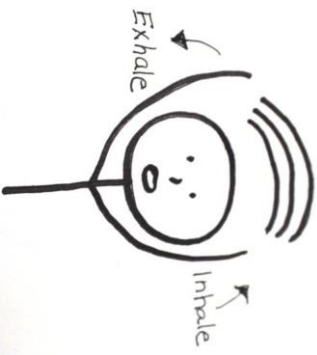
Đếm



Thở hít
ngửi hoa và thổi
tắt nến (đèn cây)



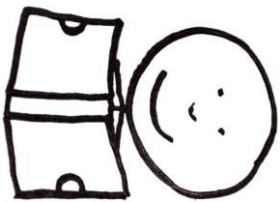
Màu sắc



Thở Cầu Vòng



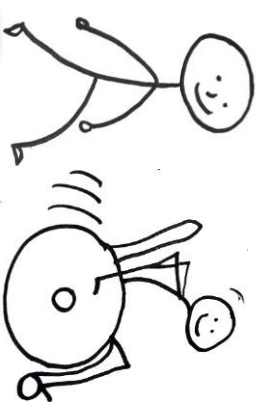
Lắng nghe âm
nhạc



Đọc



Uống Nước



Đi Bộ / Lăn



Sound Discipline
making connections that matter



Sound Discipline
making connections that matter



Sound Discipline
making connections that matter



Sound Discipline
making connections that matter



Sound Discipline
making connections that matter



Sound Discipline
making connections that matter



Sound Discipline
making connections that matter



Sound Discipline
making connections that matter



Sound Discipline
making connections that matter



Sound Discipline
making connections that matter

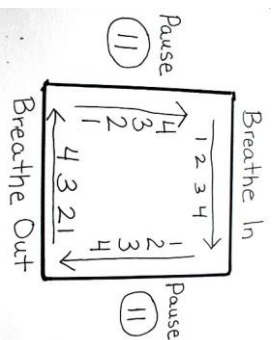


Sound Discipline
making connections that matter



Sound Discipline
making connections that matter

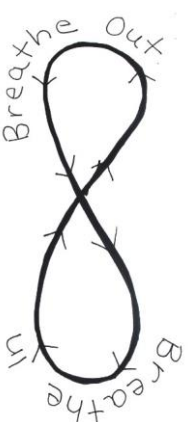
Thở khung hình vuông



Hình số 8 với Tay hoặc Chân



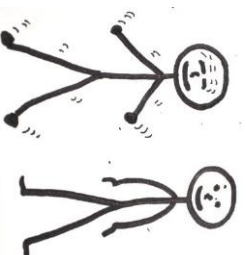
Thở hình số 8



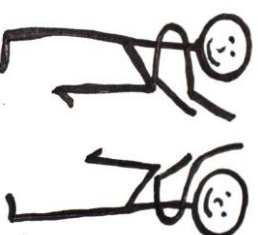
Tìm màu sắc mà bạn ưa thích ở trong phòng



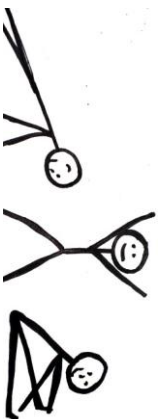
Bóp Bật Thịt & Buông Thả Ra Từ Từ



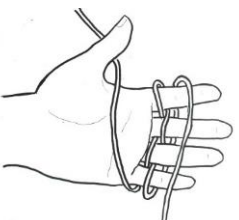
Cúi người để khuỷu tay gần đầu gối



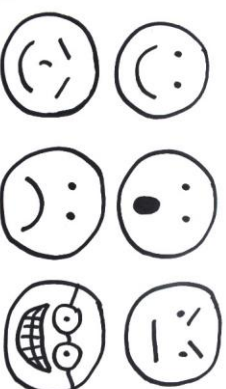
Cử động toàn cơ thể



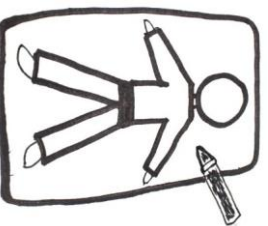
Dan ngón tay



Kê khai những cảm giác



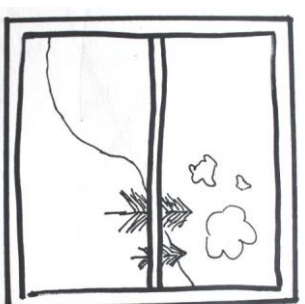
Những cảm giác của cơ thể được diễn tả qua màu sắc



Viết một ghi chú cho một người mà bạn đã quan tâm



Nhìn ra ngoài trời





Sound Discipline
making connections that matter



Sound Discipline
making connections that matter



Sound Discipline
making connections that matter



Sound Discipline
making connections that matter



Sound Discipline
making connections that matter



Sound Discipline
making connections that matter



Sound Discipline
making connections that matter



Sound Discipline
making connections that matter



Sound Discipline
making connections that matter



Sound Discipline
making connections that matter

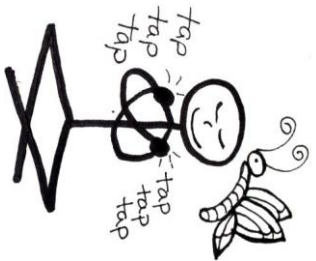


Sound Discipline
making connections that matter



Sound Discipline
making connections that matter

Vỗ cánh bướm



© 2021, Sound Discipline

Vẽ



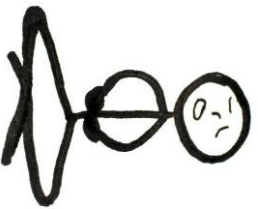
© 2021, Sound Discipline

Thở



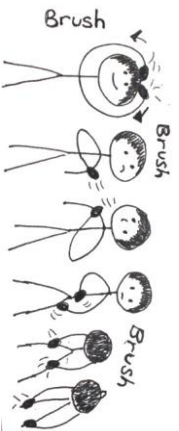
Để một tay
ở phía Tim
và một ở
phía Bụng

Thở - Cảm thấy ở
bụng của bạn



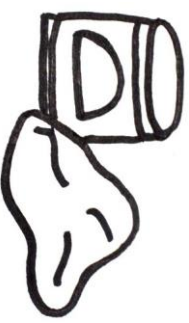
© 2021, Sound Discipline

Làm sạch căng
thẳng



© 2021, Sound Discipline

Chơi với chất bột
mềm



© 2021, Sound Discipline

Nằm xuống



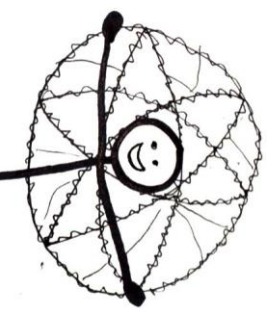
© 2021, Sound Discipline

Bò ngang đầu
gối tới khuỷu tay



© 2021, Sound Discipline

Quả cầu
Hoberman



© 2021, Sound Discipline

Nghĩ về những nhánh cây
tới bầu trời. Thân cây
mạnh. Rễ bám dưới đất.



© 2021, Sound Discipline

Làm một công việc tốt
trong lớp học của bạn



© 2021, Sound Discipline

Phiên nhiều &
Ước muốn



© 2021, Sound Discipline



Sound Discipline
making connections that matter



Sound Discipline
making connections that matter



Sound Discipline
making connections that matter



Sound Discipline
making connections that matter



Sound Discipline
making connections that matter



Sound Discipline
making connections that matter



Sound Discipline
making connections that matter



Sound Discipline
making connections that matter



Sound Discipline
making connections that matter



Sound Discipline
making connections that matter

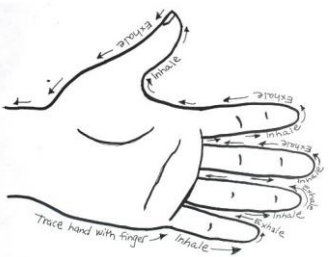


Sound Discipline
making connections that matter



Sound Discipline
making connections that matter

Thở ngón tay



© 2021, Sound Discipline

Tập trung ngón tay



Ép hai lòng bàn tay với nhau. Tách rời ngón tay của từng cặp ngón tay mà không chuyển động những ngón tay khác. Bắt đầu thực hiện chậm. Rồi làm nhanh

© 2021, Sound Discipline

Thở hít ly ca cao nóng (hoặc súp)



© 2021, Sound Discipline

Ồng nghe choàng qua đầu (Headphones)



© 2021, Sound Discipline

Sử dụng khu vực tích cực để nghỉ ngơi



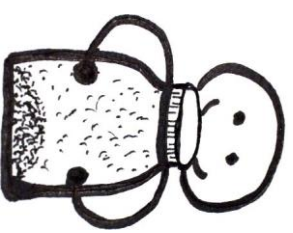
© 2021, Sound Discipline

Lắc cơ thể của bạn



© 2021, Sound Discipline

Chai lấp lánh



© 2021, Sound Discipline

Tưởng tượng một nơi thanh bình yên tĩnh



© 2021, Sound Discipline

Nhớ...

Thực hiện một phút để nhớ 3 thứ bạn nhìn, 3 thứ bạn nghe, và 3 cấu trúc bạn có thể chạm vào



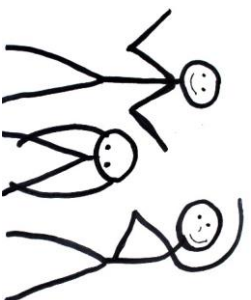
© 2021, Sound Discipline

Banh giảm căng thẳng



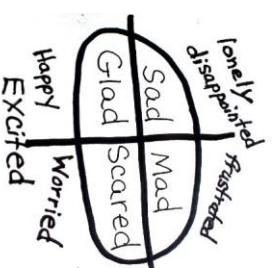
© 2021, Sound Discipline

Giãn



© 2021, Sound Discipline

Kể tên cảm giác của bạn



© 2021, Sound Discipline



Sound Discipline
making connections that matter



Sound Discipline
making connections that matter



Sound Discipline
making connections that matter



Sound Discipline
making connections that matter



Sound Discipline
making connections that matter



Sound Discipline
making connections that matter



Sound Discipline
making connections that matter



Sound Discipline
making connections that matter



Sound Discipline
making connections that matter



Sound Discipline
making connections that matter

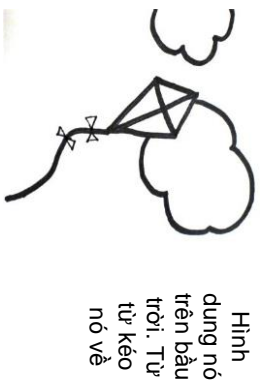


Sound Discipline
making connections that matter



Sound Discipline
making connections that matter

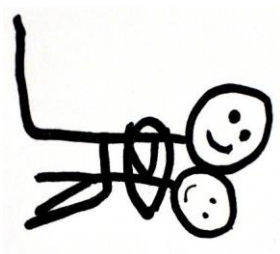
Tưởng
tượng một
con điều bay



Thay đổi khung cảnh
Nghỉ ngơi ở một nơi khác biệt



Yêu cầu một cái
ôm (hug)



Tự ôm mình
(self-hug)



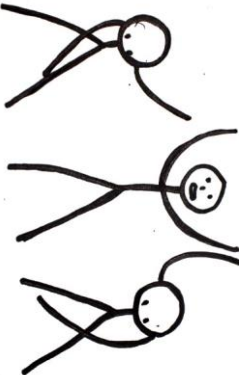
Làm một danh sách về
Quầy Nhiều & Ước
Muốn



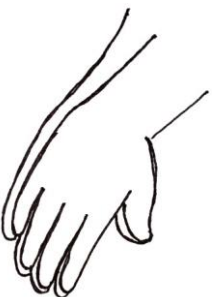
Viết một thiệp cảm
ơn cho người đã
làm hài lòng bạn



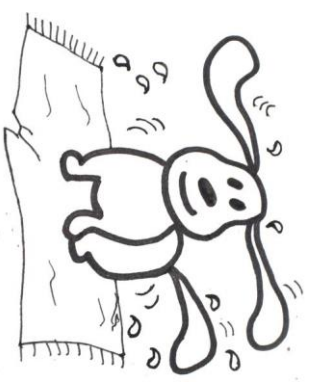
Cối xay gió
(Windmills)



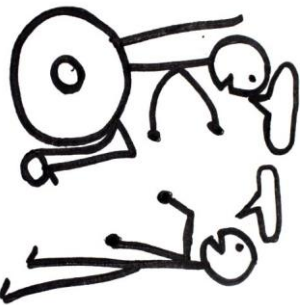
Vỗ tay theo
nhịp



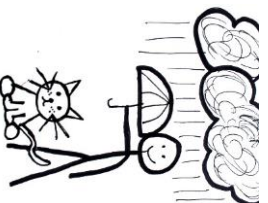
Chó ưót lắc vẫy mình



Nói chuyện với ai
đó



Hành động tử tế
ngẫu nhiên



Thăng bằng bằng
một chân hoặc ấn
chân trên sàn nhà





Sound Discipline
making connections that matter



Sound Discipline
making connections that matter



Sound Discipline
making connections that matter



Sound Discipline
making connections that matter



Sound Discipline
making connections that matter



Sound Discipline
making connections that matter



Sound Discipline
making connections that matter



Sound Discipline
making connections that matter



Sound Discipline
making connections that matter



Sound Discipline
making connections that matter



Sound Discipline
making connections that matter



Sound Discipline
making connections that matter

© 2021, Sound Discipline

Tạo dựng cho
riêng bạn

© 2021, Sound Discipline

Tạo dựng cho
riêng bạn

© 2021, Sound Discipline

Tạo dựng cho
riêng bạn

© 2021, Sound Discipline

Tạo dựng cho
riêng bạn

© 2021, Sound Discipline

Tạo dựng cho
riêng bạn

© 2021, Sound Discipline

Tạo dựng cho
riêng bạn

© 2021, Sound Discipline

Tạo dựng cho
riêng bạn

© 2021, Sound Discipline

Tạo dựng cho
riêng bạn

© 2021, Sound Discipline

Tạo dựng cho
riêng bạn

© 2021, Sound Discipline

Tạo dựng cho

© 2021, Sound Discipline

Tạo dựng cho
riêng bạn

© 2021, Sound Discipline

Tạo dựng cho
riêng bạn

