अर्पण

बाल लैंगिक शोषण से मुक्ति की ओर

बीयर हग (प्यार की झप्पी)

इस गतिविधि को कौन कर सकता हैं?

कोई भी!

आप इस गतिविधि को कब कर सकते हैं?

जब आप चिंतित होते हैं या तनाव में होते हैं।

आप यह गतिविधि कैसे कर सकते हैं?

- खुद को गले लगाएँ। उस दबाव को महसूस करें, जैसे एक बड़े भालू को गले लगाने पर महसूस किया जाता है।
- खुद को ज्यादा ज़ोर से न दबाएँ, क्योंकि इससे दर्द हो सकता है, लेकिन सिर्फ इतना दबाएँ, जिससे कि आप सुरक्षित महसूस करें।
- अगर आपको किसी भी तरह का शारीरिक दर्द है तो खुद को प्यार की झप्पी देने से वास्तव में दर्द कम हो सकता है।

इस गतिविधि से आपको कैसे मदद मिलेगी?

- यह गतिविधि खुशी देनेवाले हार्मोन को बढ़ाती है और तनाव एवं चिंता से लड़ने में मदद करती है।
- यह रक्तचाप को कम करने में मदद करती है।
- यह आपको सुकून देती है जिससे आप सुरक्षित और शांत महसूस करते हैं।

किन सामग्रियों या चीजों की जरूरत है?

सिर्फ आपकी