अर्पण

बाल लैंगिक शोषणापासून मुक्तिकडे

स्वत:शीच कडकडून गळाभेट

ही ॲक्टिव्हीटी कोण करू शकतं?

सर्वांना

ही ॲक्टिव्हीटी तुम्ही केव्हा करू शकता?

जेव्हा तुम्ही तणावात किंवा चिंतेत असाल तेव्हा.

हे तुम्ही कसे कराल?

- स्वत:ला कडकडून मीठी मारा. एखाद्या मीठीतून आपल्याला जी आश्वासकता, उब आणि समोरच्याने आपल्याला घट्ट धरून ठेवल्याच्या जाणीवेने जो विश्वास मिळतो तो या मीठीतूनदेखील मिळाला पाहिजे.
- नंतर अंग दुखेल इतक्या जोरात स्वत:ला आवळू नका.
- तुमच्या शरीराचा कोणताही अवयव दुखत असेल तर स्वत:ला मीठी मारल्याने उलट तिथली वेदना कमी होऊ शकते.

ही ॲक्टिव्हीटी तुम्हाला कशा प्रकारे मदत करेल?

- या ॲक्टिव्हीटीमुळे शरीरात आनंद निर्माण करणारे संप्रेरक किंवा हॅपी हॉर्मोन तयार झाल्यामुळे चिंता आणि मानसिक ताणाचा प्रभावीपणे सामना करता येईल.
- रक्तदाब कमी होण्यास मदत मिळेल.
- हे केल्याने तुम्हाला शांत, आनंदी, आणि सुरक्षित वाटेल.

काय साहित्य लागेल?

तुम्ही स्वत: