LOVES SERIES™ · THẺ RESET KHẨN CẤP 1/5



Thở Hộp

Dành cho lúc ngực bạn thấy nghẹt và đầu óc quay cuồng.

1. Hít vào chậm rãi qua mũi trong 4 nhịp đếm.
2. Giữ hơi thở nhẹ nhàng trong 4 nhịp đếm.
3. Thở ra chậm rãi qua miệng trong 4 nhịp đếm.
4. Giữ trống trong 4 nhịp đếm. Lặp lại toàn bộ chu kỳ 4 lần.

"Cơ thể bạn không thể tiếp tục hoảng loạn trong khi đang đếm nhịp."

eranhi.com
Tìm những người đang khát. Chia sẻ nước. 💧

LOVES SERIES™ · THẺ RESET KHẨN CẤP 2/5



Neo Giữ 5-4-3-2-1

Dành cho lúc bạn cảm thấy mất kết nối, cuốn vào vòng xoáy cảm xúc, hoặc như không có thật.

5. Gọi tên 5 thứ bạn có thể nhìn thấy quanh mình ngay bây giờ.
4. Gọi tên 4 thứ bạn có thể chạm hoặc cảm nhận được.
3. Gọi tên 3 âm thanh bạn có thể nghe thấy.
2. Gọi tên 2 mùi bạn có thể ngửi thấy. Gọi tên 1 vị bạn có thể nếm được.

"Điều này kéo bạn ra khỏi những suy nghĩ và trở về với thực tại."

eranhi.com
Tìm những người đang khát. Chia sẻ nước. 💧

LOVES SERIES™ · THẺ RESET KHẨN CẤP 3/5



Gọi Tên Để Làm Dịu

Dành cho lúc cảm xúc quá lớn để có thể suy nghĩ thấu đáo.

1. Dừng lại. Đừng cố sửa chữa điều gì vội.
2. Tự hỏi mình: "Mình thực sự đang cảm thấy gì lúc này?"
3. Nói ra thành lời hoặc viết xuống — chỉ một từ cũng được.
4. Để ý xem: gọi tên cảm xúc thường làm nó dịu bớt một chút.

"Bạn không thể suy nghĩ để vượt qua một cảm xúc. Bạn chỉ có thể gọi tên nó."

LOVES SERIES™ · THẺ RESET KHẨN CẤP 4/5



Tạm Dừng Một Câu

Dành cho lúc bạn cần không gian riêng mà không muốn biến mất.

1. Nói: "Em cần 10 phút trước khi có thể nói rõ ràng về chuyện này."
2. Thêm: "Em không bỏ mặc chuyện này đâu — em sẽ quay lại."
3. Thực sự quay lại đúng như đã nói.
4. Nói ra điều bạn cần, bây giờ khi đã có thể suy nghĩ rõ ràng.

"Không gian riêng kèm lời hứa quay lại khác hẳn với việc bỏ đi."

LOVES SERIES™ · THẺ RESET KHẨN CẤP 5/5



Giải Phóng Căng Thẳng

Dành cho lúc cơ thể đang giữ căng thẳng mà tâm trí chưa kịp nhận ra.

1. Thả lỏng quai hàm. Để lưỡi nghỉ ngơi, không chạm vào răng.
2. Hạ vai xuống, xa khỏi tai.
3. Lắc nhẹ hai bàn tay trong khoảng 10 giây.
4. Hít thở ra thật chậm và hết cỡ, lâu hơn bình thường một chút.

"Cơ thể bạn thường biết mình an toàn trước cả khi tâm trí nhận ra điều đó."