

„Uważne oddychanie”

Skupienie na oddechu może pomóc, kiedy jest Ci trudno, czujesz napięcie, niepokój, lęk, złość. Może pomóc w powrocie do dobrego samopoczucia, odpędzić nieprzyjemne myśli, lub wygonić złość z naszego ciała.

Spróbuj:

Usiądź, połóż się - wybierz taką pozycję, aby było ci wygodnie

Potrząśnij rękami i nogami - tak, aby rozluźnić mięśnie

Zrób wdech nosem

Zatrzymaj na chwilę oddech

Wypuść powietrze ustami

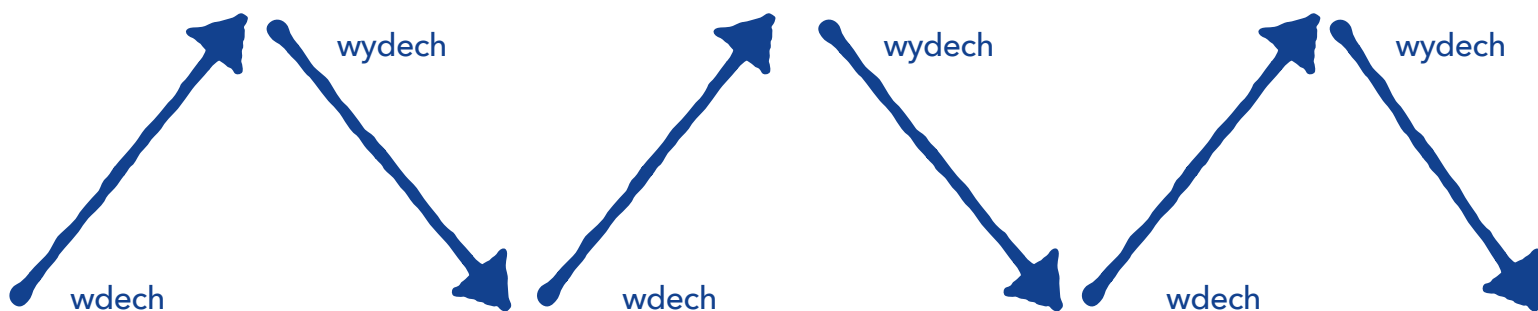
Rób wszystko powoli - nie śpiesz się

Możesz zamknąć oczy, pomyśleć o czymś przyjemnym

Czasami w skupieniu się na oddechu może pomóc rysunek. Możesz wodzić po nim palcem lub kredką, wyznacza to rytm twojego wdechu i wydechu.



Podążaj za kierunkiem strzałek, zaczynając od głębokiego wdechu - kierując palec ku górze i wydechu kierując go w dół.



Podążaj za kierunkiem strzałek palcem lub kredką. Zaczynij od gwiazdki i głębokiego wdechu. Następnie mijając gwiazdkę i przechodząc na drugą stronę zrób powolny wydech. Kontynuuj aż poczujesz, że twoje ciało się rozluźnia, a myśli uspokajają.

