

التنفس الهادئ

مقدمة: قد يكون التعامل مع المواقف الصعبة أمرًا مرهقًا. من المهم أن تتعلم كيفية إدارة مشاعرك بشكل فعال. سيساعدك هذا النشاط على التأقلم مع مشاعرك بالارتباك أو القلق ويساعدك على بناء مرونتك الداخلية.

أنشطة الرفاهية والمرونة

الوقت

10 دقائق

الصعوبة

سهل

الموارد

مكان هادئ

الخطوة 1

- حدد النية للتركيز على أنفاسك. خذ لحظة، أينما كنت، لتتنفس بوعي وبانتباه.

الخطوة 2

- لاحظ مكان أنفاسك. ربما يكون في أنفك، أو ربما تشعر به أكثر في معدتك، أو في صدرك.

الخطوة 3

- تنفس أعمق قليلاً وأطول مما تفعله عادةً. لاحظ كيف تشعر.

الخطوة 4

- عندما يتشتت انتباهك، عد إلى أنفاسك. عندما يتعد عقلك عن التركيز على التنفس (كما هو معتاد)، عد برفق إلى أنفاسك.

