

# শান্তভাবে শ্বাস নেওয়া

ভূমিকা: কঠিন পরিস্থিতি মোকাবেলার ফলে মনের ওপর চাপ সৃষ্টি হতে পারে। কীভাবে কার্যকরভাবে আবেগ নিয়ন্ত্রণ করতে হয় তা শেখা গুরুত্বপূর্ণ। এই কার্যক্রমের মাধ্যমে আপনি মনের ভারাক্রান্ত হয়ে যাওয়া বা উদ্ভিগ্ন হয়ে ওঠার অবস্থার মোকাবেলা করতে এবং মনের সহনক্ষমতা তৈরি করতে পারবেন।

## সুস্থতা এবং সহনক্ষমতা কার্যক্রম

### সময়

১০ মিনিট

### জটিলতা

সহজ

### সরঞ্জাম

নিরিবিলা কোনো জায়গা

#### ধাপ ১

- আপনার শ্বাসপ্রশ্বাস নেওয়ার দিকে মনোনিবেশ করুন। আপনি যেখানেই থাকুন না কেন, এক মুহূর্ত সময় নিয়ে সচেতনভাবে ও একমনে শ্বাস নিন।

#### ধাপ ২

- আপনার শ্বাস কোথায় আছে তা লক্ষ করুন। হয়তো তা আপনার নাকের ভেতরে আছে, অথবা পেটে বা বুকে আছে বলে বেশি মনে হচ্ছে।

#### ধাপ ৩

- সাধারণত যেভাবে শ্বাস নিয়ে থাকেন তার চেয়ে একটু বেশিক্ষণ ধরে গভীর শ্বাস নিন। কেমন লাগছে খেয়াল করে দেখুন।

#### ধাপ ৪

- অন্যমনস্ক হয়ে গেলে আবার আপনার শ্বাসপ্রশ্বাসের দিকে মনোযোগ দিন। যখন আপনার মনোযোগ শ্বাসপ্রশ্বাসের ওপর থেকে সরে অন্য কোনো দিকে চলে যায় (সাধারণত যা হয়), ধীরে ধীরে আবার শ্বাসপ্রশ্বাসের দিকে মন দিন।

