

KALMADONG PAGHINGA

Nakakapagdulot ng stress ang pagharap sa mahihirap na sitwasyon. Mahalagang malaman kung paano epektibong makontrol ang iyong mga emosyon. Sa pamamagitan ng aktibidad na ito, matutulungan kang harapin ang nararamdaman mong pagkataranta o pagkabalisa at patatagin ang damdamin mo.

Kalakasan at Katatagan

Oras na Kailangan

10 minuto

Hirap

Madali

Mga Kagamitan

Tahimik na lugar

Mga tagubilin

● Unang Hakbang

- Itakda ang intensyong tumuon sa paghinga. Maglaan ng ilang sandali, nasaan ka man, para huminga nang nababatid at iniisip ang paghinga.

● Ikalawang Hakbang

- Pansinin kung saan nanggagaling ang iyong paghinga. Puwedeng sa mga butas ng iyong ilong o baka mas ramdam mo iyon sa iyong tiyan o dibdib.

● Ikatlong Hakbang

- Huminga nang mas malalim at mas matagal kaysa sa karaniwan mong ginagawa. Pansinin kung paano ang pakiramdam nito.

● Ikaapat na Hakbang

- Kapag nagambala ka, bumalik sa paghinga. Kapag lumayo ang isip mo sa pagtutok sa paghinga (na karaniwang ginagawa nito), dahan-dahang bumalik sa paghinga.

