

PERNAPASAN YANG TENANG

Pendahuluan: Menghadapi situasi sulit bisa menimbulkan stres. Penting untuk belajar bagaimana mengatur emosi Anda dengan efektif. Aktivitas ini akan membantu Anda mengatasi perasaan kewalahan atau cemas dan membantu Anda membangun ketahanan batin Anda.

Instructions

Kegiatan Kesehatan & Ketahanan

Waktu

10 Menit

Kesulitan

Mudah

Bahan-bahan

Tempat yang sunyi

Langkah 1

- Tetapkan niat untuk fokus pada napas Anda. Ambillah waktu sejenak, di mana pun Anda berada, untuk bernapas dengan penuh kesadaran dan konsentrasi.

Langkah 2

- Perhatikan di mana letak napas Anda. Mungkin di lubang hidung Anda, atau mungkin Anda lebih merasakannya di perut, atau dada.

Langkah 3

- Bernapas-lah sedikit lebih dalam dan lebih lama dari biasanya. Perhatikan bagaimana rasanya.

Langkah 4

- Apabila Anda terganggu, kembalilah bernapas. Ketika pikiran Anda mengembara dari fokus pada pernapasan (seperti yang sering terjadi), kembalilah bernapas.

