

# 平息

はじめに： 困難な状況に対処する場合はストレスになる。効果的に自分の感情を管理する方法を学ぶことが重要である。この活動は、あなたが圧倒されたり不安になったりする気持ちに対処し、あなたの内なる回復力を高めるのに役立つ。

## ウェルネス&レジリエンス活動

### 時間：

10分

### 難易度：

易しい

### 使用道具：

静かな場所

### Instructions

#### ● ステップ1:

- あなたの呼吸に焦点を当てる意図を設定する。どこにいても、時間をかけて、単に意識して、気をつけて呼吸する。

#### ● ステップ2:

- 息がどこにあるかに気づく。多分鼻、胃または胸でそれをより感じる。

#### ● ステップ3:

- 通常より少し深く、長く呼吸する。それがどのように感じるかに注目する。

#### ● ステップ4:

- 気が散ったら、息を吹き返す。心が呼吸に焦点を当てていないとき（それがする傾向があるように）、穏やかにあなたの息に戻ってくる。

