

# 심호흡

소개: 어려운 상황에 대처하는 것은 스트레스가 될 수 있습니다. 감정을 효과적으로 관리하는 방법을 배우는 것이 중요합니다. 이 활동은 압도당하거나 불안한 감정에 대처하고 내면의 회복력을 키우는 데 도움이 됩니다.

## 웰니스 및 회복탄력성 활동

### 시간

10분

### 난이도

쉬움

### 준비물

조용한 장소

#### 1단계

- 호흡에 집중하려는 의도를 설정하세요. 어디에 있든 잠시 시간을 내어 의식적으로 마음을 가다듬으며 숨을 쉬세요.

#### 2단계

- 숨이 어디에 있는지 확인하세요. 콧속에서 느껴질 수도 있고, 배나 가슴에서 더 많이 느껴질 수도 있습니다.

#### 3단계

- 평소보다 조금 더 깊고 길게 숨을 쉽니다. 어떤 느낌인지 확인하세요.

#### 4단계

- 주의가 산만해지면 다시 숨을 고르세요. 마음이 호흡에 집중하지 못하고 방황하는 경향이 있다면, 부드럽게 호흡으로 돌아와 보세요.

