

शान्त सास फेराइ

परिचय: कठिन परिस्थितिहरूको सामना गर्दा तनावपूर्ण हुन सक्छ। तपाईंको भावनाहरूको प्रभावकारी व्यवस्थापन कसरी गर्ने भन्ने सिक्नु महत्त्वपूर्ण हुन्छ। यो गतिविधिले तपाईंलाई अभिभूत वा चिन्ताका अनुभूतिहरूसँग सामना गर्न र तपाईंको उच्छलन शक्ति निर्माणमा मद्दत गर्दछ।

स्वस्थता तथा उच्छलन शक्तिका गतिविधिहरू

समय

१० मिनेट

कठिनाई

सजिलो

मानव संसाधन:

एउटा शान्त ठाउँ

● चरण १

- आफ्नो सासमा ध्यान केन्द्रित गर्ने लक्ष्य लिनुहोस्। तपाईं जहाँ भए पनि, एक क्षण सचेत रूपमा र ध्यानपूर्वक सजिलोसँग सास लिनुहोस्।

● चरण २

- तपाईंको सास कहाँ छ ध्यान दिनुहोस्। सायद यो तपाईंको नाकमा छ, वा सायद तपाईंको पेटमा, वा तपाईंको छातीमा बढी महसुस गर्नुहुन्छ।

● चरण ३

- तपाईंले अघिपछि लिने भन्दा अलि गहिरो र लामो सास लिनुहोस्। यो कस्तो महसुस हुन्छ ध्यान दिनुहोस्।

● चरण ४

- यदि तपाईं विक्षिप्त हुनुभयो भने आफ्नो सासमा फर्कनुहोस्। यदि तपाईंको दिमाग श्वासप्रश्वासबाट अन्तै गयो भने (प्रायः यस्तै हुन्छ), बिस्तारै आफ्नो सासमा फर्कनुहोस्।

