

نفس السلام



نفس السلام هو تمرين يساعد على الاسترخاء. عند أخذك للنفس، تخيل بأن قلبك يمتلئ بالسلام. عند اخراجك للنفس، تخيل أن هذا السلام يتحرك خلال سائر جسمك و يصل إلى الآخرين من حولك.

١. اجلس بوضعية مريحة أو استلقي على ظهرك

٢. أغمض عينيك أو انظر للأسفل ثم تنفس من خلال أنفك بشكل بطيء و مريح

٤. زفير

ببطء و هدوء الـ سـ لـ اـ م
الـ سـ لـ اـ م

٣. شهيق

تخيل بأن قلبك يمتلئ
بالسلام و السعادة

*أو يمكنك قولها في ذهنك أثناء الزفير

٥. قم بتكرار الخطوات ٣ و ٤ عدة مرات اضافية و استمر بتخيل قلبك يملؤه السلام ثم يشارك هذا السلام مع الآخرين



نفس السلام



نفس السلام هو تمرين يساعد على الاسترخاء. عند أخذك للنفس، تخيل بأن قلبك يمتلئ بالسلام. عند اخراجك للنفس، تخيل أن هذا السلام يتحرك خلال سائر جسمك و يصل إلى الآخرين من حولك.

١. اجلس بوضعية مريحة أو استلقي على ظهرك

٢. أغمض عينيك أو انظر للأسفل ثم تنفس من خلال أنفك بشكل بطيء و مريح

٤. زفير

ببطء و هدوء الـ سـ لـ اـ م
الـ سـ لـ اـ م

٣. شهيق

تخيل بأن قلبك يمتلئ
بالسلام و السعادة

*أو يمكنك قولها في ذهنك أثناء الزفير

٥. قم بتكرار الخطوات ٣ و ٤ عدة مرات اضافية و استمر بتخيل قلبك يملؤه السلام ثم يشارك هذا السلام مع الآخرين

