



خذ ه

هذا التمرين يساعدنا على تهدئة أنفسنا في حال شعرنا بالانزعاج أو الغضب. إن إبطاء أنفاسنا يؤدي إلى ارتياح أجسامنا و عقولنا.

١. اجلس في أية وضعية مريحة على كرسي أو على الأرض

٢. ضع يداً واحدة على حضنك

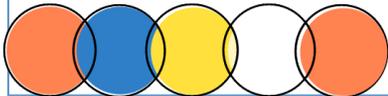
٣. **شهيق:** أثناء أخذك للنفَس، ارفع أصابعك واحداً تلو الآخر و أنت تعد بصمت:

٥ ٤ ٣ ٢ ١

٤. **زفير:** أخرج نفَسك و أنت تعد عكسياً بصمت، بنفس الوقت قم بإرجاع أصابعك واحداً تلو الآخر:

١ ٢ ٣ ٤ ٥

٥. كرر الخطوات المذكورة أعلاه ٣ إلى ٥ مرات، أو حتى تشعر بالارتياح



إعداد: روبين لونج، ترجمة: رندا صالح



خذ ه

هذا التمرين يساعدنا على تهدئة أنفسنا في حال شعرنا بالانزعاج أو الغضب. إن إبطاء أنفاسنا يؤدي إلى ارتياح أجسامنا و عقولنا.

١. اجلس في أية وضعية مريحة على كرسي أو على الأرض

٢. ضع يداً واحدة على حضنك

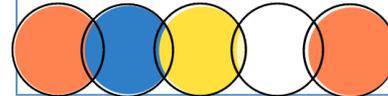
٣. **شهيق:** أثناء أخذك للنفَس، ارفع أصابعك واحداً تلو الآخر و أنت تعد بصمت:

٥ ٤ ٣ ٢ ١

٤. **زفير:** أخرج نفَسك و أنت تعد عكسياً بصمت، بنفس الوقت قم بإرجاع أصابعك واحداً تلو الآخر:

١ ٢ ٣ ٤ ٥

٥. كرر الخطوات المذكورة أعلاه ٣ إلى ٥ مرات، أو حتى تشعر بالارتياح



إعداد: روبين لونج، ترجمة: رندا صالح