

## „Uważne oddychanie”

Skupienie na oddechu może pomóc, kiedy jest Ci trudno, czujesz napięcie, niepokój, lęk, złość. Może pomóc w powrocie do dobrego samopoczucia, odpędzić nieprzyjemne myśli, lub wygonić złość z naszego ciała.

**Spróbuj:**

**Usiądź, połóż się - wybierz taką pozycję, aby było ci wygodnie**

**Potrząśnij rękami i nogami - tak, aby rozluźnić mięśnie**

**Zrób wdech nosem**

**Zatrzymaj na chwilę oddech**

**Wypuść powietrze ustami**

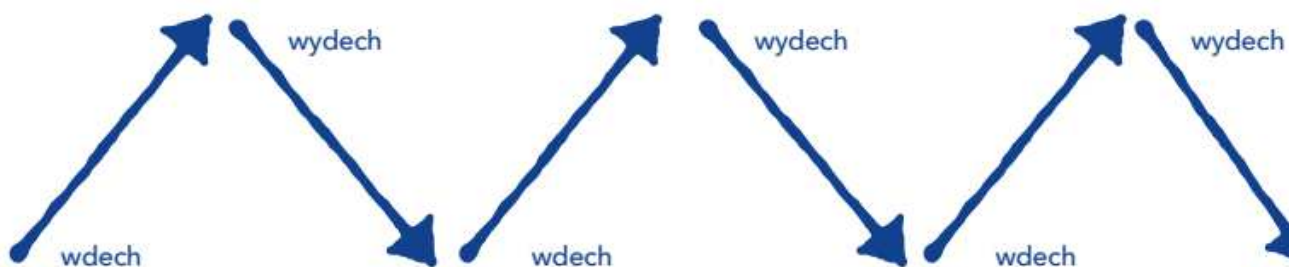
**Rób wszystko powoli - nie śpiesz się**

**Możesz zamknąć oczy, pomyśleć o czymś przyjemnym**

Czasami w skupieniu się na oddechu może pomóc rysunek. Możesz wodzić po nim palcem lub kredką, wyznacza to rytm twojego wdechu i wydechu.



Podążaj za kierunkiem strzałek, zaczynając od głębokiego wdechu - kierując palec ku górze i wydechu kierując go w dół.



Podążaj za kierunkiem strzałek palcem lub kredką. Zaczynij od gwiazdki i głębokiego wdechu. Następnie mijając gwiazdkę i przechodząc na drugą stronę zrób powolny wydech. Kontynuuj aż poczujesz, że twoje ciało się rozluźnia, a myśli uspokajają.

