



حالت قلب پر

قدردانی، احساس خوبی را به ارمغان می آورد



"قلب من پر از عشق است."

به راحتی بایستید یا بنشینید و دست خود را روی قلبتان بگذارید. چشمان خود را ببندید و متوجه صدای نفس و ضربان قلب خود شوید. به خودتان نکات مثبت را در مورد خود یاد آور شوید. (به عنوان مثال ، "من یک فرد مهربان و سخاوتمند هستم") به افراد یا چیزهایی توجه داشته باشید که از آنها سپاسگزار هستید. در طول روز، این افکار شاد را در مورد خود و دیگران به یاد داشته باشید.

© Happy Poses 2020

برای اطمینان از این که این تمرینات برای شما مناسب است، به یک متخصص بهداشت و درمان مراجعه کنید.