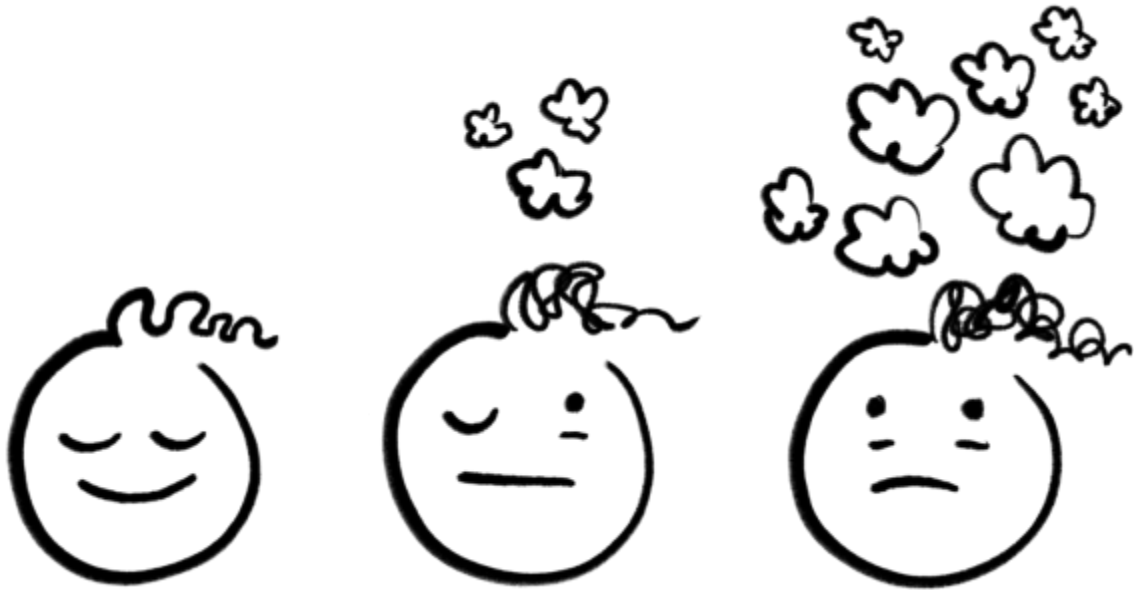




ذهن آرام

افکار را برای کاهش استرس خالی کنید



"من افکار من نیستم."

با شانه های پهن و کمر صاف، راحت بایستید یا بنشینید. چشمان خود را ببندید و تمرکز خود را به داخل بیاورید. از طریق بینی به آرامی تنفس کنید. به صدای تنفس خود توجه کنید. بگذارید ذهن شما آرامتر و ساکت تر شود. هنگام بیرون آمدن، اجازه دهید نفس مانند ابر در بالای سرتان شناور شود. هنگام تمرکز روی تنفس، افکار را شناور کنید. آیا احساس آرامش و تمرکز بیشتری دارید؟

© Happy Poses 2020

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