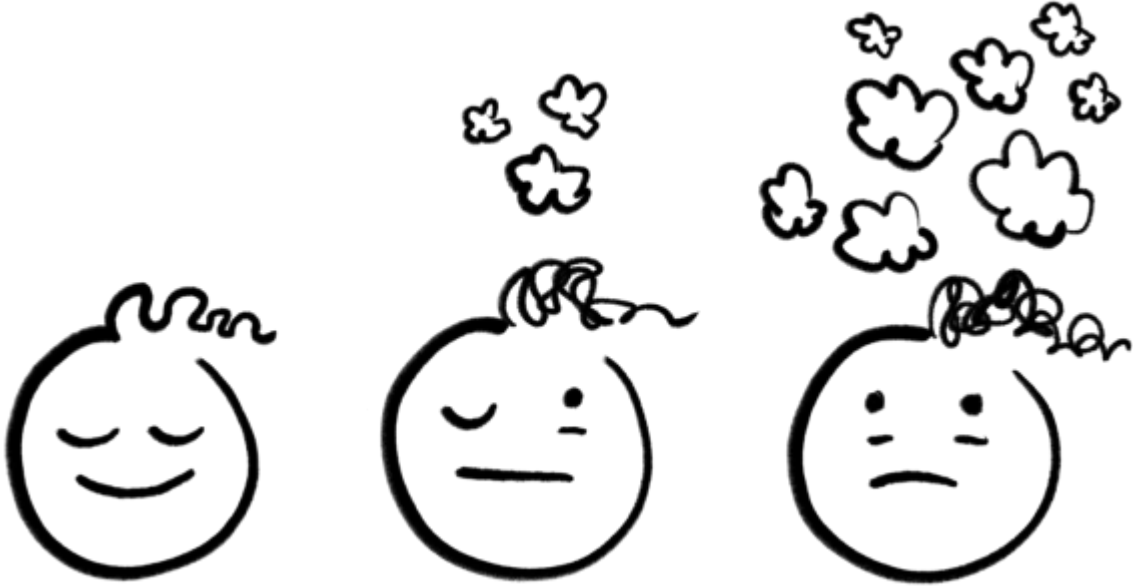




# عقل هادئ

إفراغ الأفكار لتقليل التوتر



"أنا لست أفكاري"

قف أو اجلس بشكل مريح مع اطالة الظهر وتعريض الكتفين. أغلق عينيك واجعل تركيزك في الداخل. خذ شهيق وزفير من أنفك باستخدام نفس هادئ. لاحظ صوت أنفاسك. دع عقلك يصبح أهدأ أكثر فأكثر. أثناء الزفير، دع النفس يطفو مثل السحابة أعلى رأسك. راقب الأفكار تطفو بعيداً وأنت تركز على أنفاسك. هل تشعر بهدوء أكثر وتركيز أكثر؟

© هابي بوزيز 2020

قم باستشارة أخصائي رعاية صحية للتأكد من ملائمة هذه التمارين لك.