

# تمرين التنفس اللانهائي

بدءاً من المنتصف، انتقل إلى اليسار وتتبع الدائرة بإصبعك أثناءأخذ نفس/شهيق... عندما تصل إلى المنتصف، قم بإخراج النفس/زفير أثناء تتبع الدائرة اليمنى بإصبعك.



# في لحظة الألم أو الشعور بالإرهاق...



خذ نفساً بطيئاً

ارخ كتفيك  
وففكك



لاحظ 3 أشياء من  
حولك

اشعر بقدميك  
على الأرض



قل لنفسك  
"أنا هنا. أنا بأمان. هذه  
اللحظة ستمر".

أنت لست وحدك. هذه هي لحظتك لتلiven.



بتمويل من وزارة الصحة والإعاقة والشيخوخة  
التابعة للحكومة الأسترالية.