

# تمرين التنفس اللانهائي

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



# في لحظة الألم أو الشعور بالإرهاق...



خذ نفسًا بطيئًا

ارخ كتفيك  
وفكك



لاحظ 3 أشياء من  
حولك

اشعر بقدميك  
على الأرض



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

## أنت لست وحدك. هذه هي لحظتك لتلين.