

تمرین تنفس به شکل نماد بی‌نهایت

از وسط شروع کنید، به سمت چپ بروید و در حالی که نفس می‌کشید، انگشت خود را به صورت دایره حرکت دهید... وقتی به وسط رسیدید، در حالی که دایره سمت راست را با انگشت دنبال می‌کنید، نفس خود را بیرون دهید.



در لحظه‌ای که درد داری یا احساس فشار می‌کنی ...



یک نفس آرام
بکش

شانه‌ها و فک
خود را شل کن



به ۳ چیز در
اطرافت توجه کن

پاهایت را روی
زمین حس کن



به خودت بگو
«من اینجا هستم.» من
در امان هستم. این
لحظه خواهد گذشت.

تو تنها نیستی. الان وقتشه که آرام باشی.