

इन्फिनिटी श्वासप्रश्वास व्यायाम

बीचबाट सुरु गर्दै, बायाँतिर जानुहोस् र सास लिँदै गर्दा आफ्नो औंला घेरामा राख्नुहोस्... जब तपाईं बीचमा पुग्नुहुन्छ, आफ्नो औंलाले दायाँ घेरा पछ्याउनुहोस् र सास छोड्नुहोस्।



पीडा वा भार परेको क्षणमा...



आफ्नो खुट्टा
जमिनमा महसुस
गर्नुहोस्



आफ्नो काँध र
बङ्गारालाई
आराम दिनुहोस्



आफैलाई भन्नुहोस्
“म यहाँ छु। म सुरक्षित
छु। यो क्षण
सक्किनेछ।”



आफ्नो वरिपरि ३
वटा कुरामा ध्यान
दिनुहोस्



एकछिन ढिलो
सास लिनुहोस्

तपाईं एकलै हुनुहुन्न। यो तपाईं नरम हुने क्षण हो।