

ВОЗМОЖНО
ВСЕ
НА НЕВОЗМОЖНОЕ
ПРОСТО
ТРЕБУЕТСЯ
БОЛЬШЕ
ВРЕМЕНИ

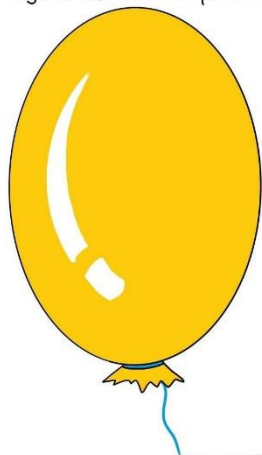
https://vk.com/wall-149479910_61061?z=photo-149479910_457343641%2Fwall-149479910_61061

5 техник дыхания, которые
помогут успокоиться



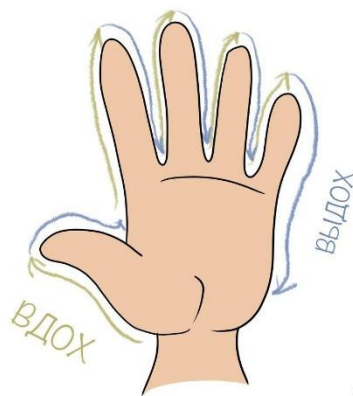
@zenbanani

Представь, что твой живот как воздушный шарик - надувается при вдохе и сдувается при выдохе. Медленно и глубоко дыши с закрытыми глазами



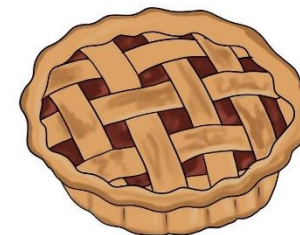
@zenbanani

Используй свою ладонь и пальчики для глубокого и ровного дыхания. Двигай пальцем одной руки по другой на каждом вдохе и выдохе



@zenbanani

Представь, что перед тобой теплый и ароматный пирог. Медленно через нос вдыхай его аромат. Затем также медленно выдыхай через рот



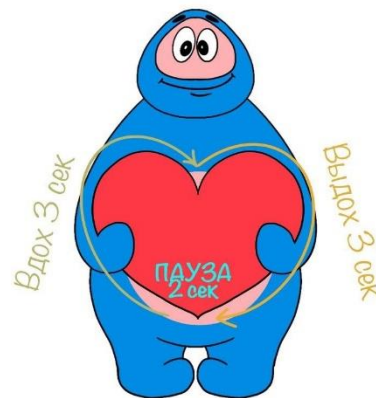
@zenbanani

Сделай глубокий вдох. А теперь выдох через рот со звуком «ХА-А», словно ты огнедышащий дракон



@zenbanani

Подумай о том, кого ты любишь. И сделай глубокий вдох в течение 3 секунд, а затем выдох в течение 3 секунд, задержи дыхание на 2 секунды и повтори ровное глубокое дыхание



@zenbanani