



Jak opanować emocje?

Być tu i teraz

Mark Miller opracował technikę oddychania taktycznego (oddychanie do kwadratu). Wykonaj ćwiczenie zgodnie z poniższą instrukcją, a następnie zapisz odpowiedzi na poniższe pytania.

TECHNIKA ODDYCHANIA taktycznego Marka Millera:

1. Zrób wdech nosem, tak aby powietrze wypchnęło brzuch i licząc do czterech.
2. Wstrzymaj oddech licząc do czterech.
3. Powoli ustami wypuszczaj powietrze i wciągnij brzuch licząc do czterech.
4. Zatrzymaj oddech i policz do czterech.



Czego doświadczyłeś podczas tego ćwiczenia?

.....

.....

.....

Jaką funkcję pełni oddech w Twoim życiu, kiedy czujesz trudności?

.....

.....

.....