



## Relaksacja poprzez odpowiednie oddychanie

Kolejnym sposobem na poradzenie sobie ze zmartwieniami, jest odpowiednie oddychanie.

Warto wdychać powietrze nosem i wydychać ustami.

Gdy będziesz brał oddech, wyobraź sobie, że powietrze dostaje się do twojego organizmu przez nos i spływa coraz niżej, aż do żołądka.

Gdy będziesz gotowy, wypuść powietrze ustami.

Weź głęboko oddech i wyobraź sobie, jak zimne powietrze spokojnie wypełnia twoje ciało.

A teraz wydech...

Gorące i pełne napięcia powietrze opuszcza twoje ciało.

Wdech... i wydech.

Wdech... i wydech.

Wdech... i wydech.

Wdech... i wydech.

Wdech... i wydech.

Wdech... i wydech.