

ODDYCHANIE PALCAMI - szybka metoda dr. Judsona Brewera na zmniejszenie stresu

(Brewer, 2022)

1 Rozłóż palce.

2 Użyj palca wskazującego drugiej ręki, aby zacząć od miejsca na dole kciuka. Zrób wdech, gdy palec wędruje po kciuku do góry. Zrób wydech, gdy palec opada.

3 Wędruj tak po palcach, aż dojdiesz do małego palca. Pamiętaj cały czas o wdechu i wydechu.

4 Jak się czujesz? Czy jesteś spokojniejszy(a)?

5 Jeżeli tego potrzebujesz, to powtórz ćwiczenie.

