



1. آرام سے کرسی یا فرش پر بیٹھیں۔ اپنا منہ اور آنکھیں بند کریں۔ اپنی ناک سے آہستہ اور خاموشی سے سانس اندر اور باہر لیں۔

2. جب آپ سانس اندر اور باہر لے رہے ہوں تو اپنے نتھنوں میں داخل ہونے اور باہر نکلنے والی ہوا کو محسوس کرنے پر توجہ دیں۔ اگر آپ اسے ابھی تک محسوس نہیں کر پا رہے ہیں تو سوچیں کہ آپ اسے کہاں محسوس کر سکتے ہیں، ہو سکتا ہے ایسا آپ کے اوپری ہونٹ پر یا آپ کے ہونٹوں اور نتھنوں کے درمیان ہو۔



3. جب آپ ہوا کو اپنی ناک کے اندر اور باہر جاتے محسوس کر سکتے ہوں تو دیکھیں کہ آپ کی ناک اور/یا جسم میں کتنی دور آپ ہوا کو داخل ہوتے محسوس کر سکتے ہیں۔ اگر آپ کی توجہ ہٹ جاتی ہے تو، اپنی ناک کے اندر اور باہر گزرتے ہوئی ہوا کو محسوس کرتے ہوئے، آہستہ آہستہ اور خاموشی سے توجہ کو اپنی سانسوں پر واپس مبذول کریں۔

ایک ہفتہ تک آرام کے وقفے اور دوپہر کے کھانے کے بعد سانس لینے کی اس مشق کو آزمائیں۔ نوٹس کریں کہ آیا اس سے آپ کو اپنے کام پر توجہ مرکوز کرنے میں مدد ملتی ہے۔

فالو آن سرگرمی: