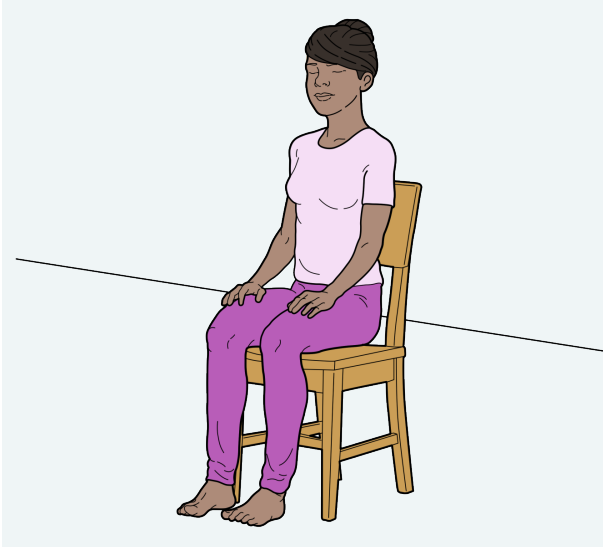
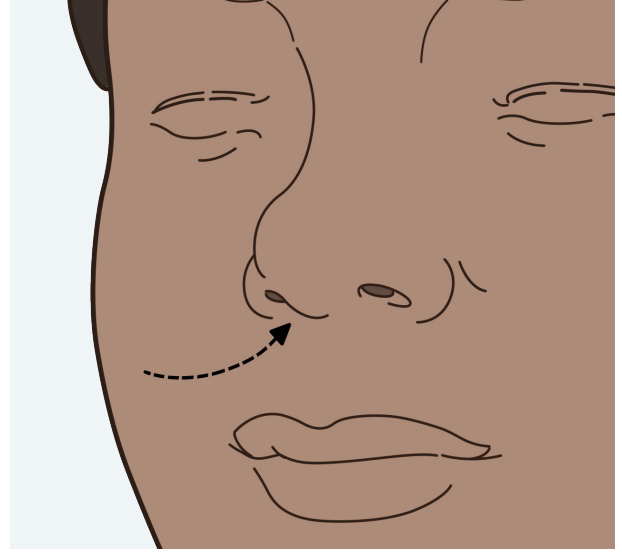


Aktivite 12: Odaklanmış nefes almak



1. Bir sandalyeye veya yere rahatça oturun. Ağzınızı ve gözlerinizi kapatın. Burnunuzdan yavaşça ve sessizce nefes alıp verin.



2. Nefes alıp verirken, burun deliklerinize giren ve çıkan havayı hissetmeye odaklanın. Henüz hissedemiyorsanız, nerede hissedebileceğinizi düşünün, belki üst dudakınızda veya dudaklarınız ve burun delikleriniz arasında.



3. Havanın burnunuza girip çıktığını hissedebildiğinizde, burnunuza ve/veya bedeninize ne kadar girdiğini hissedebildiğinize dikkat edin. Dikkatiniz dağılırsa, dikkatinizi yavaşça ve sessizce nefesinize geri getirin, havanın burnunuza girip çıktığını hissedin.

Takip eden aktivite:

Bu nefes egzersizini teneffüs ve öğle yemeğinden sonra bir hafta boyunca deneyin. Çalışmanıza odaklanmanıza yardımcı olup olmadığına dikkat edin.