

Wdech i wydech. Doskonała recepta, gdy nie możesz zasnąć, stresujesz się albo czujesz zmęczenie. Spróbuj skupić się na swoim oddechu. Zamknij oczy. Połóż ręce na klatkę piersiową i brzuch. Poczujesz jak się ruszają napełniane powietrzem. Weź głęboki wdech przez nos, a potem powoli wypuść powietrze ustami. Zrób to kilka razy, bardzo uważnie. Jak się czujesz po takim doświadczeniu?

