

۱- مغزتان را با تنفس های ارزشمند، دوباره راه اندازی کنید.

هر زمان که شما احساساتی شدید و حالت واکنش پذیر یا دفاعی به خود گرفتید آن قسمت از مغز که فکر می کند، قضاوت می کند، تجزیه و تحلیل می کند و تصمیم گیری می کند، در واقع غیر فعال شده است؛ شبیه قطع شدن ارتباط با اینترنت یا از بین رفتن یکی از درایوهای کامپیوتر. خوشبختانه در این حالت، شما نیازی به منتظر ماندن برای يك تکنسین کامپیوتر ندارید. تنها نیاز به يك نفس طولانی و آهسته دارید که آرام شوید و بدنتان آرامش یابد و مغزتان دوباره راه اندازی شود.

چگونه؟

- ۱- يك مکان ساکت پیدا کرده تا بدون مزاحمت بتوانید کمی آنجا بنشینید. در صندلی فرو بروید و احساس حل شدن در آن کنید. کف پاهایتان را روی زمین حس کنید و بدنتان را در تماس با صندلی قرار دهید.
- ۲- يك وضعیت قائم و موقر را تصور کنید اما وضعیتی آرام که شما به نفس کشیدن هایتان آگاه باشید. به هر دم و بازدم خود کنجکاو باشید و توجه کنید که هیچ دو نفس کشیدنتان شبیه به هم نباشد.
- ۳- ناحیه شکمتان را مانند يك بالن تصور کنید. نفس بکشید و مانند يك بالن آن را از هوا پُر کنید. زمانی که شکمتان از هوا پُر شد، اجازه بدهید که ماهیچه هایتان آرام شوند و به نرمی حرکت کنند.
- ۴- آهسته استشمام کنید، نفستان را با ۳ یا ۴ شماره بیرون بدهید. لازم نیست آنرا بشمارید، فقط رها شدن گند هوا را حس کنید. اگر ناحیه شکمتان حرکت نمی کند آنرا حرکت دهید. بازو هایتان را به پشت تان و دست هایتان را از پشت به هم ببندید. این وضعیت موجب باز شدن قفسه سینه شده و تنفس شکمی را آسانتر می کند.

چه موقع؟

هر وقت که دچار احساس ناراحتی شدید این تمرین را انجام دهید. اگر ممکن بود خودتان را به لحاظ فیزیکی از آنچه که موجب تحریک پذیری شما شده است جدا کنید.

بعد از اینکه آرام شدید، فکرتان را بکار ببرید که پاسخ های متفاوتی برای موضوع بیابید. تنفس تان را تا جایی که مورد نیاز است (هر يك دقیقه) ادامه بدهید.