
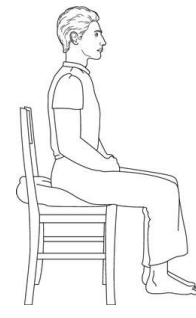
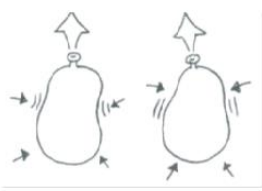
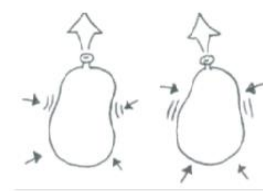


قبل الامتحان- أتنفس بطريقة صحية

أجلس بشكل مستقيم

<p>شهيق زفير</p>  <p>أتنفس من أنفي أجعل تنفسي عميق وبطيء</p>	 <p>أضع قدمي على الأرض أضع يدي على حضني أو على بطني أكتافي ورقبتي مسترخية</p>
<p>شهيق زفير</p>  <p>٤---٣---٢---١ ٦---٥---٤---٣---٢---١ ٤---٣---٢---١</p>	<p>شهيق زفير</p>  <p>أسحب بطني نحو الداخل</p> <p>أدفع بطني نحو الخارج</p>
<p>أتنفس وأعد لمدة ٣ دقائق</p>	

هذا يساعدي على

زيادة قدرتي على التركيز وعدم التشتت- زيادة قدرتي على تذكر المعلومات-
التخفيف من شعوري بالتوتر