

تأمل الدقيقة الواحدة



خذ نفساً عميقاً

أتنفس الشهيق من الأنف
وأخرج الزفير من الفم

أتنفس الشهيق وأشعر في تمدد الرئتين
أخرج الزفير وأشعر بتمدد أي تشنجات في
جسدي

أتنفس الشهيق وأشعر بجسمي يمتلئ
أخرج الزفير وأشعر بالتنفيس عن أي ضغط

أتنفس الشهيق وأشعر باليقظة والحيوية
أخرج الزفير وأشعر باسترخاء العضلات

أتنفس الشهيق وأشعر في التكامل
أخرج الزفير وأتخلى عن أي توتر غير ضروري

***ملاحظة: بإمكانني القيام بهذا التمرين في أي وقت، خاصة عند الشعور بالغضب أو القلق أو الخوف، أو عند الحاجة لاستراحة ذهنية