

Oddech 4–7–8

Prosta technika, która wycisza układ nerwowy w chwilach napięcia, lęku lub przed snem. Usiądź wygodnie i wyprostuj plecy.

0

Przygotowanie

Zrób spokojny wydech ustami, opróżniając płuca.

4

Wdech

Wciągnij powietrze nosem, licząc w myślach do czterech.

7

Zatrzymanie

Zatrzymaj powietrze, licząc do siedmiu.

8

Wydech

Powoli wypuszczaj powietrze ustami, licząc do ośmiu.

Powtórz cały cykl 4 razy, ćwicz 2 razy dziennie. Lekkie zawroty głowy przy pierwszych próbach są normalne — wróć do naturalnego oddechu i spróbuj później.