

Benim Güçlü Duygularım

Çok güçlü duygular hissettiğimiz zamanlar olur. Çok heyecanlanmak, çok öfkelenmek, çok kaygılanmak gibi... Böyle zamanlarda sakinleşmek için burada gördüğün egzersizi deneyebilirsin. İşte, parmakların ve nefesinle uygulayabileceğin bir egzersiz.



Rahat bir şekilde otur. Derin bir nefes al. Nefesini yavaş yavaş ver.



Tekrar derin bir nefes al ve nefesini verirken bir elinin başparmağıyla diğer dört parmağına dokunarak parmaklarını say: işaret parmağına dokundun 1, orta parmağın 2, yüzük parmağın 3, serçe parmağın 4.



Yine derin bir nefes al ve aynı işlemi diğer elinin parmakları için de yap:
1, 2, 3, 4.



Bu sayma işlemi sakinleşene kadar tekrar edebilirsin.