

SETTIMANA 7: AFFRONTARE LE DIFFICOLTA'

5. Azioni efficaci in momenti difficili

ESERCIZIO 3: SOSPIRO RILASSANTE

Questo é un esercizio molto semplice e veloce che puoi usare per notare la tua reattività allo stress. Lo puoi fare quando vuoi durante il giorno, facendo 3 o 6 di questi sospiri, e ti aiuterà ad abbassare la reattività allo stress.

Inspira dal naso ed espira dalla bocca, con un lungo sospiro mentre espi.

Fai dei respiri lenti e gentile mentre inspiri ed espi.

Porta l'attenzione sul suono e sulle sensazioni che hai quando fai questo sospiro. Insomma deve essere un sospirone :)