

تنفس بادکنکی

تنفس بادکنکی یه
روش خوب برای
آرام شدن در مواقع
بی قراری و اضطرابه

تجسم کن یه بادکنک
درون شکمت هست

همزمان که از بینی
نفس عمیق می کشی
سعی کن بادکنک
شکمت رو باد کنی

حالا به آرامی هوا رو از
دهنت خارج کن و به
آرامی نفس بکش

این کار رو تا وقتی که
احساس آرامش کنی
ادامه بده