



1. کمرے میں خالی جگہ تلاش کریں اور سیدھا کھڑے ہوجائیں۔
2. اپنی ناک کے ذریعے ایک گہرا سانس اندر لیں اور اسے اپنے منہ کے ذریعے باہر نکالیں۔ ایک مرتبہ یہ کرنے کے بعد، آگے کی جانب ایک بڑا قدم اٹھائیں۔
3. اسے مزید 9 مرتبہ دہرائیں۔
- یہ قدم اٹھاتے ہوئے اسطرح سے سانس لینا کیا آرام دہ تھا؟
4. اب اس سرگرمی کو دہرائیں، اپنی ناک کے ذریعے اندر سانس لینے اور اپنے منہ کے ذریعے اس نکالنے پر توجہ مرکوز کرتے ہوئے۔
- اپنے سانس لینے پر توجہ دینے کے بعد آپ نے اپنے جسم میں کیا تبدیلی محسوس کی؟