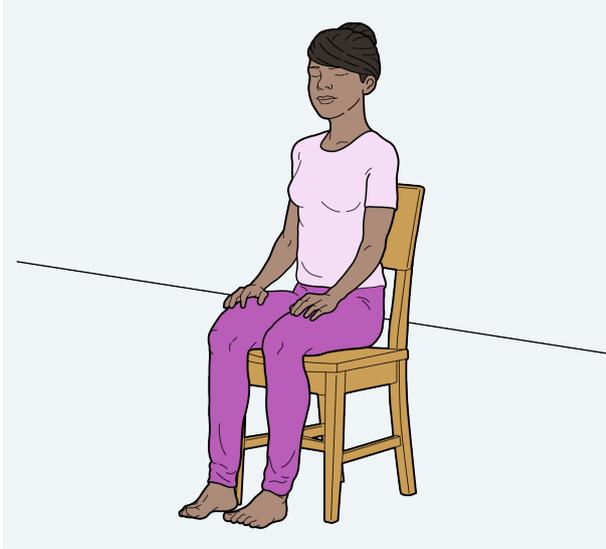
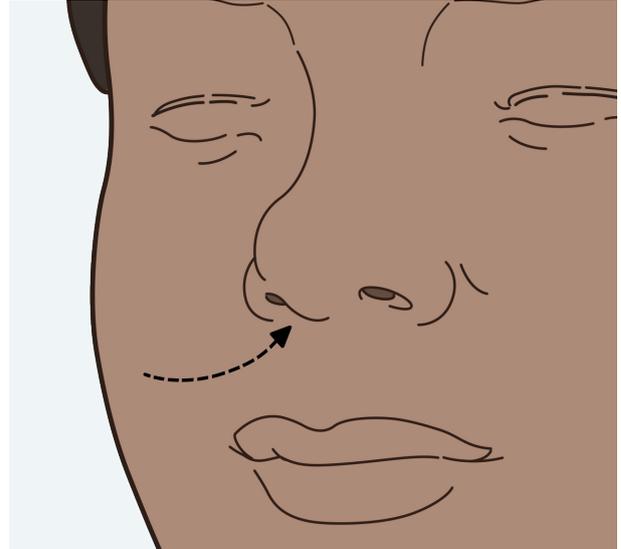


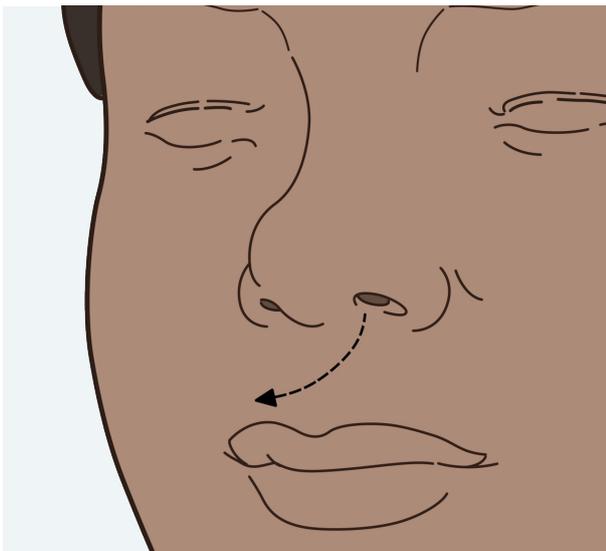
活動12:專注呼吸



1. 以舒適的方式坐在椅子上或地上。閉上嘴和眼睛。用鼻子緩慢而安靜地吸氣和呼氣。



2. 吸氣和呼氣時，專注於感覺空氣進出鼻孔。如果你還感覺不到，那就想想你能感覺到它的地方，可能是在上唇或者嘴唇和鼻孔之間。



3. 當你能感覺到空氣進出鼻腔時，留心你能感覺到空氣進入鼻腔和/或身體的深度。如果分心了，則需重新將注意力集中到呼吸上，慢慢地、安靜地，感受空氣進出鼻腔。

後續活動：

嘗試在課間休息和午餐後完成呼吸練習，持續一周。留心它是否有助你集中精力做事。