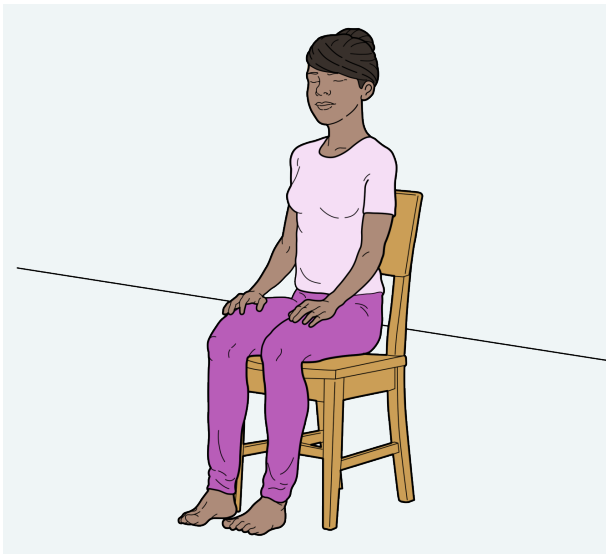


## 活动12:专注呼吸



1. 以舒适的方式坐在椅子上或地上。闭上嘴和眼睛。用鼻子缓慢而安静地吸气和呼气。



2. 吸气和呼气时,专注于感受气流进出鼻孔。如果你还感觉不到,那就想想你能感觉到它的地方,可能是在上唇或者在你的嘴唇和鼻孔之间。



3. 当你能感觉到空气进出鼻腔时,注意你能感觉到空气进入鼻腔和/或身体的深度。如果分心了,则需重新将注意力集中到呼吸上,慢慢地、安静地,感受空气进出鼻腔。

### 后续活动:

尝试在课间休息和午餐后进行这种呼吸练习,持续一周。留心看它是否有助于你集中精力做事。