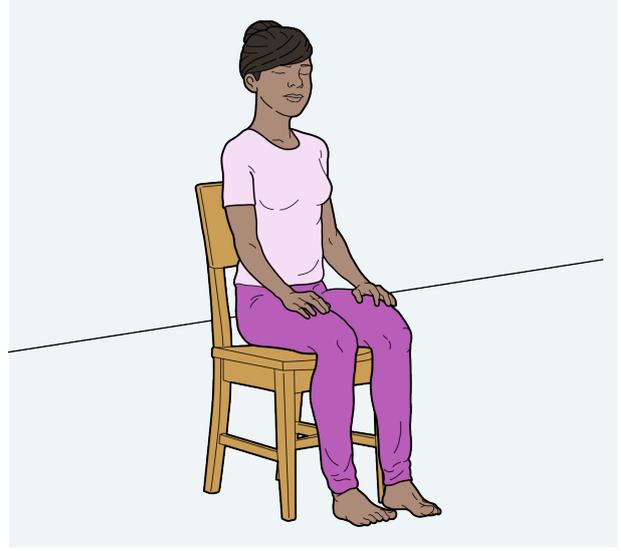


2. ركز على الشعور بالهواء وهو يدخل ويخرج من فتحتي الأنف أثناء الشهيق والزفير. إذا كنت لا تشعر به بعد، ففكر في المكان الذي يمكنك أن تشعر به، ربما على الشفة العليا أو بين الشفتين وفتحتي الأنف.



1. اجلس بشكل مريح على كرسي أو على الأرض. أغلق الفم والعينين. قم بالشهيق والزفير من الأنف ببطء وبهدوء.



3. عندما تشعر بأن الهواء يدخل ويخرج من الأنف، لاحظ إلى أي مدى في الأنف و/أو الجسم يمكنك أن تشعر بدخول الهواء. إذا تشتت انتباهك، أعد التركيز إلى تنفسك ببطء وهدوء مع الشعور بالهواء الذي يمر داخل الأنف ويخرج منه.

جرب تمرين التنفس هذا بعد فرصة الاستراحة وفرصة الغداء لمدة أسبوع. لاحظ ما إذا كان يساعدك هذا على التركيز في عملك.

نشاط المتابعة: