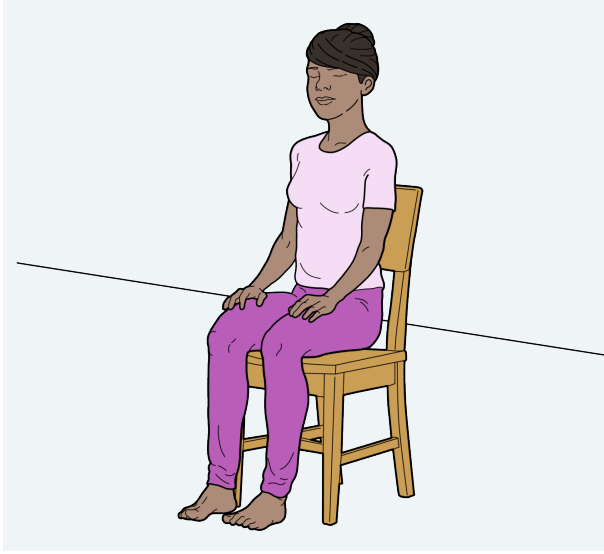
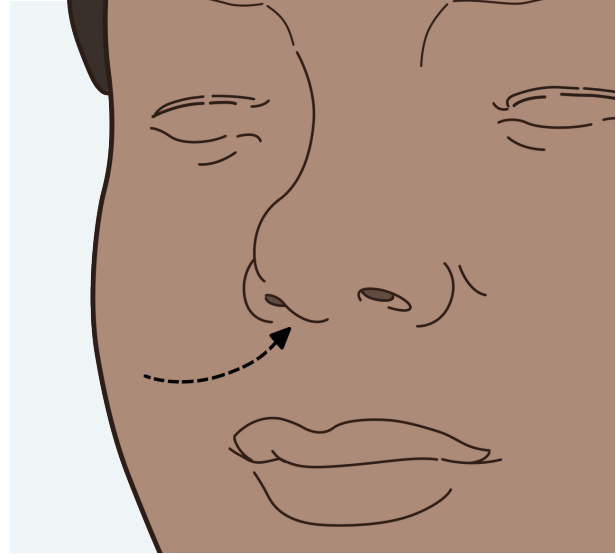


Hoạt động 12: Thở tập trung



1. Hãy ngồi thoải mái trên một cái ghế hoặc trên sàn. Khép miệng và mắt lại. Hãy hít vào và thở ra một cách chậm rãi và yên lặng.



2. Khi hít vào và thở ra, hãy tập trung cảm nhận không khí vào và ra lỗ mũi. Nếu bạn không cảm nhận được không khí di chuyển qua lỗ mũi hãy nghĩ xem liệu mình có thể cảm nhận nó ở đâu, có thể là ở môi trên hoặc giữa môi và lỗ mũi.



3. Khi bạn có thể cảm nhận được không khí vào và ra khỏi mũi, hãy để ý là mình có thể cảm nhận được không khí vào mũi và/hoặc cơ thể mình bao xa. Nếu bạn bị phân tâm, chỉ cần quay lại tập trung vào hơi thở, một cách chậm rãi và yên lặng, cảm nhận không khí vào và ra mũi của mình.

Hoạt động nối tiếp:

Hãy thử bài tập thở này sau giờ ra chơi và ăn trưa trong một tuần. Hãy để ý xem nó có giúp bạn tập trung vào công việc của mình hay không.