



ورقة التمرين تماسك القلب

i سوف يتبع التعلم الخاص بك 3 مراحل (والتي يمكن أن تتداخل!).

1 مرحلة التكامل: 365

تشكل هذه المرحلة التعلم السابق والرسمي للتقنية. سوف تتدرب 3 مرات في اليوم لمدة 5 دقائق ، في الخارج لحظات التوتر والقلق والانزعاج. من المثير للاهتمام التسجيل يسمى تدريبك في كتابة التمرين: 365.

3 مرات في اليوم
6 أنفاس* ف الدقيقة
5 دقائق

*تلهم عادة عن طريق العد حتى 4.
الزفير ببطء عن طريق العد حتى 6 (أو 4 لبدء)

2 مرحلة التعميم

ثم قدم جلسات صغيرة لبضع ثوان كل يوم ، بمجرد أن تفكر في الأمر و WC ، المصعد ، العمل ، الوجبات ، النقل ، السينما ، الاستماع إلى شخص ما يمكنك بدء هذه المرحلة بالتوازي من مرحلة التكامل. (قد يكون من المفيد رسم صليب على يدك وتدريب كلما رأيت).

3 المرحلة العلاجية

ابدأ هذه المرحلة في أقرب وقت ممكن. تطبيق الإجراء عند التوتر أو القلق أو الذعر يحدث وأياً كان المكان الذي أنت فيه.

إذا كنت تمارس الراحة الأولى بهذه الطريقة سيكون التوتر محسوساً في 4 إلى 6 أسابيع.