



بیا یاد کار را با یک قهوه شروع کنیم.

تنفس با قهوه داغ

مرحله

۱

یک فنجان قهوه داغ را در دستان خود نگه دارید. (می‌توانید این کار را با چیزهای دیگری مانند یک فنجان چای، سوپ، یا یک غذای زمستانی مورد علاقه خود یا یک شکلات داغ امتحان کنید.)



مرحله

۲

همان‌طور که به آرامی از بینی خود نفس می‌کشید عطر خوب قهوه را استنشاق کنید.

مرحله

۳

به آرامی نفس خود را از دهان بیرون دهید، گویی می‌خواهید قبل از نوشیدن یک جرعه، قهوه داغ را خنک کنید.

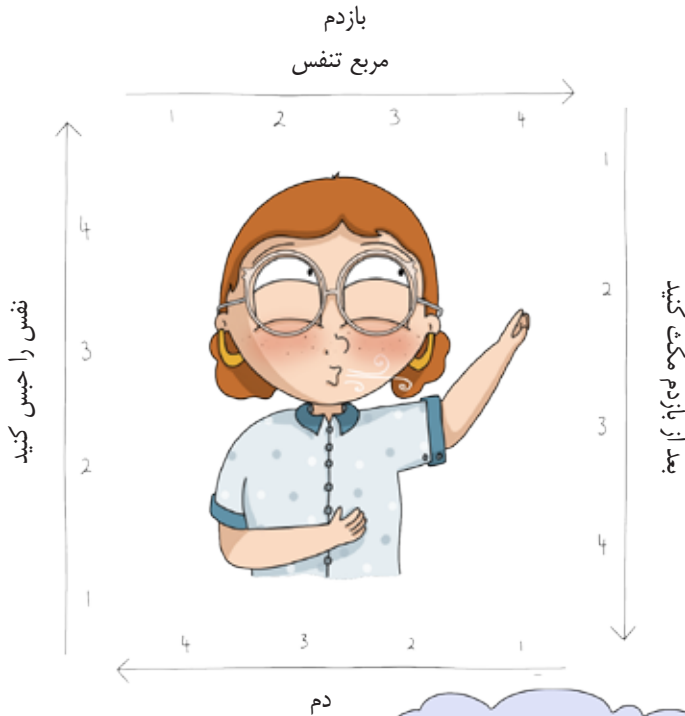
مرحله

۴

مراحل ۱ تا ۳ را چندین دقیقه یا تا هر زمانی که دوست دارید تکرار کنید. حتی ممکن است احساس گرم شدن ملایمی را در دستان خود حس کنید زیرا این تکنیک تنفس دوست‌داشتنی، شما را آرام می‌کند و آرامش خوبی به شما می‌بخشد.

چه باورهای اشتباهی درباره خود دارم؟ چه نشانه‌هایی در زندگی من وجود دارد که ثابت می‌کند اینها باورهای اشتباهی هستند؟

A large rectangular box with a dashed border and horizontal lines inside, intended for writing notes. The box is centered on the page and occupies most of the lower half. It has a solid black outer border and a dashed black inner border. Inside the dashed border, there are 15 horizontal lines for writing.



**دم، نفس را حبس کنید.
بعد از بازدم، مکث کنید**

با کاهش سرعت تنفس و تنظیم سیستم عصبی خود، این تکنیک ساده تنفسی را امتحان کنید.

تنفس مربعی، به بهبود تمرکز و آرامش بدن کمک می‌کند. توجه به شمارش ریتم تنفس برای تمرکز ذهنی، بسیار مفید است. هدف این است که دم و بازدم خود را یکنواخت کنید و نفس عمیق بکشید. شما می‌توانید از طریق بینی نفس بکشید و از دهان نفس خود را بیرون دهید، ممکن است فکر کنید که بازدم از طریق دهان باعث کاهش سرعت تنفس شما می‌شود، اما اینطور نیست. در این صفحه همان‌گونه که می‌شمارید انگشت خود را در اطراف مربع ردیابی کنید. هوا را با بازدم از ریه‌های خود توسط دهان خارج کنید. سپس برای دم و مکث بازدم هر کدام ۴ ثانیه زمان بگذارید.

ثبت سرعت تنفس

زمان آن رسیده است که تنفس خود را ارزیابی کنید. این تمرین ساده بازخورد فوق العاده مفیدی را در اختیار شما قرار می‌دهد:

این ارزیابی مشخص می‌کند که آیا بیش از حد تند نفس می‌کشید؟

این تست سنجش خوبی است برای اینکه بدانید آیا استرس دارید یا خیر؟ ابتدا بیابید دریا بیم در هر دقیقه چند بار نفس می‌کشید؟

چگونه

مرحله

۱

یک تایمر روی تلفن خود تنظیم کنید یا مراقب ساعت باشید. سپس یک دقیقه کامل یا ۳۰ ثانیه برای خود زمان بگیرید و بعد این عدد را دو برابر کنید.

مرحله

۲

تایمر را روشن کنید و نفس‌های خود را بشمارید. یک تنفس؛ یعنی یک دم و یک بازدم.

مرحله

۳

هنگامی که تایمر شما خاموش شد، تعداد تنفس خود را در اینجا بنویسید.

تعداد دم و بازدم در هر دقیقه

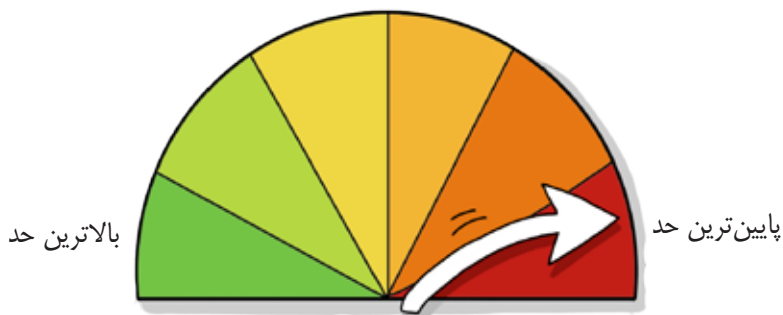
توجه: سعی کنید روش تنفس خود را تغییر ندهید، زیرا در حال شمارش و مشاهده تنفس خود هستید. همچنین مطمئن شوید که این کار را بلافاصله بعد از بالا رفتن از پله‌ها یا بعد از کار پرسترس انجام ندهید. زمانی که گرسنه هستید یا بعد از خوردن غذا هم نباشد، زیرا سرعت نفس کشیدن طبیعی شما را تغییر می‌دهد.



آیا می‌دانید سرعت تنفس طبیعی
بزرگسالانی که استرس ندارند، بین ۱۲ تا
۲۰ دم و بازدم در هر دقیقه است؟

اگر سرعت نفس کشیدن شما بیش از ۲۰ نفس در هر دقیقه باشد؛ یعنی تندتر از میزان طبیعی نفس می‌کشید، بیش از حد هیجان‌زده هستید و یا ذهن شما بیش از اندازه درگیر است. تنفس سریع این عوارض را نیز برای سیستم عصبی شما ایجاد می‌کند:

- * احساس ضعف یا سبکی سر؛
- * احساس اضطراب یا وحشت؛
- * سرگیجه یا سوزن سوزن شدن سینه؛
- * بی‌خوابی.
- * تنگی نفس یا درد در قفسه سینه؛
- * خمیازه‌های مکرر یا آه کشیدن؛
- * ضربان قلب بالا؛



نمودار اندازه‌گیری دی‌اکسیدکربن