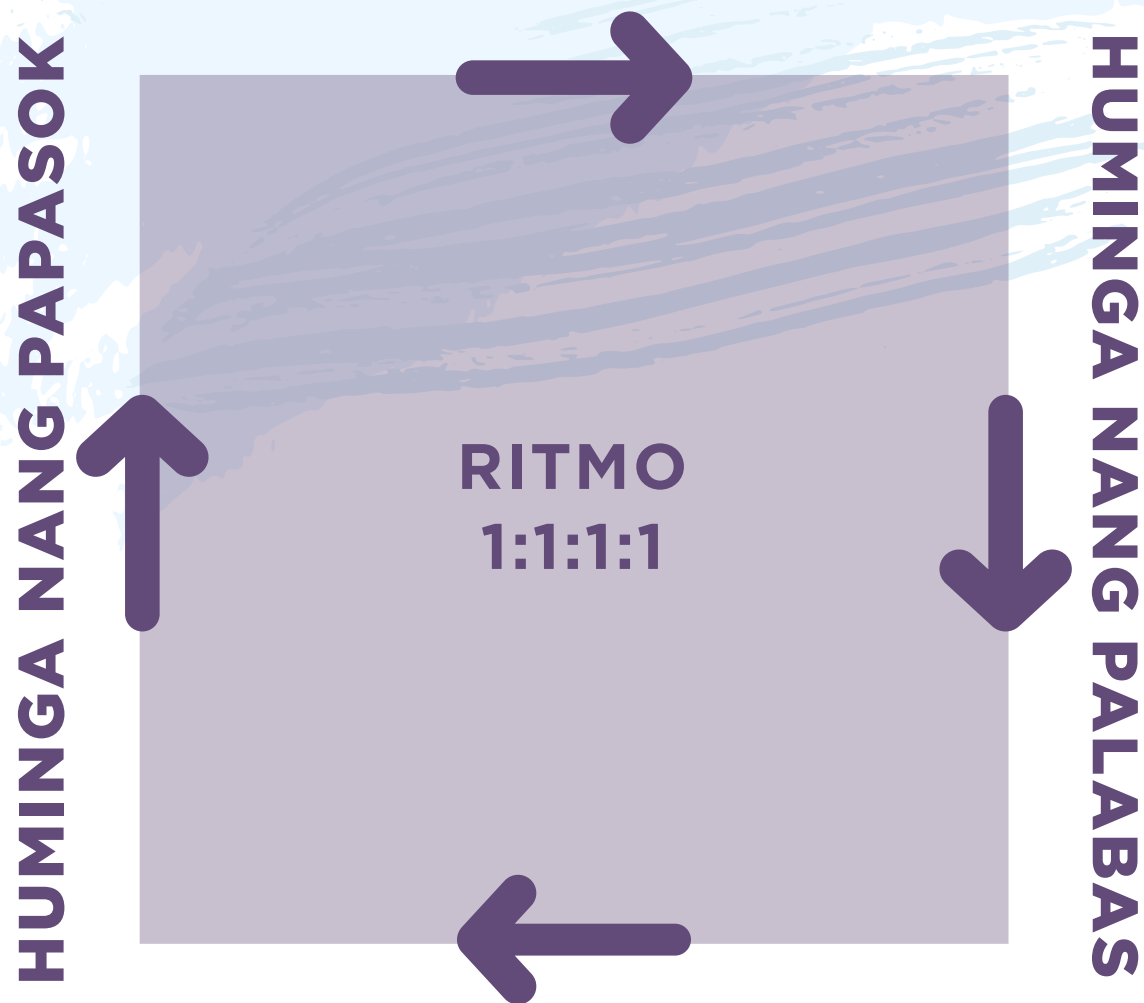


Kahon ng Paghinga

- I-scan ang katawan at pansinin ang mga bahagi na may tensyon
- Huminga nang papasok - mga 4 na segundo
- Pigilin ang iyong paghinga - mga 4 na segundo
- Huminga nang palabas - mga 4 na segundo
- Ulitin ng 2 hanggang 3 beses

PIGILIN ANG PAGHINGA



PIGILIN ANG PAGHINGA NANG PALABAS

Sundan kapag nakakaramdam ka ng pagkapuspos, stress, o pagkabalisa - ang praktikal na gabay nato ay makakatulong sa iyo upang maging mas kalmado, hindi gaanong stress at mas nakapokus.