

# Redukcja Stresu - Świadomy Oddech.

**Oddech w twoim życiu jest ważny.**

**Oddech towarzyszy ci w każdej sekundzie życia.**

**Pozwala istnieć twojemu ciału, dostarcza energię i witalność,  
stanowi istotną rolę w procesach psychofizycznych  
w tym pomaga redukować stres.**

**Usiądź z prostym kręgosłupem, przymknij oczy.**

**Ta pozycja ułatwia oddychanie i kontakt z oddechem.**

**Przypomnij sobie i zaobserwuj, co się dzieje z twoim oddechem  
w sytuacjach, gdy się stresujesz.**

**Czy twój oddech jest wtedy szybki, płytki?**

**Czy wstrzymujesz wtedy swój oddech?**

**Poprzez umiejętność obserwacji możesz kontrolować własny oddech.  
Dzięki temu możesz zapanować nad swoimi emocjami, myślami i ciałem.**

**Zamknij teraz oczy i przekieruj swoją uwagę na czubek nosa.**

**Poczuj każdy wdech i wydech.**

**Poczuj, jak powietrze wpływa do twojego ciała i jak po chwili je opuszcza.**

**Nie spiesz się, po prostu obserwuj swój oddech.**

**Oddychaj swobodnie i naturalnie,  
kierując swoją uwagę na każdy wdech i wydech.**

**Kontynuuj ćwiczenie przez następne 10 minut.**

**Korzyści z tej praktyki przyniesie ćwiczenie dwa razy dziennie  
przez dziesięć minut (rano i wieczorem). Najlepiej je wykonywać na pusty  
żołądek lub po trzech godzinach po lekkostrawnym posiłku.**

Projekt finansuje m.st. Warszawa



**biuro@redukujemystres.pl**

**tel. 509 682-257**

**tel. 510-774-727**

**www.redukujemystres.pl**



**www.spojrzmysobiewoczy.pl**

**Zrób  
Test na Stres**