

Jak nie dać się lękowi?

Jak już, uświadomisz sobie, że ogarnia Cię lęk, zobaczysz swój płytki oddech, spięte ramiona podniesione w górę, to zrób coś dla siebie:

Weź głębszy oddech, wypuszczając powietrze policz powoli do 5; w między czasie opuść ramiona.

Kilka takich oddechów pozwoli Ci nabrać dystansu do sytuacji, powrócić do stanu optymalnego.

Trenuj swój oddech, a w tym czasie szare komórki będą mogły spokojnie popracować.

Zatem,

weź głęboki oddech.....