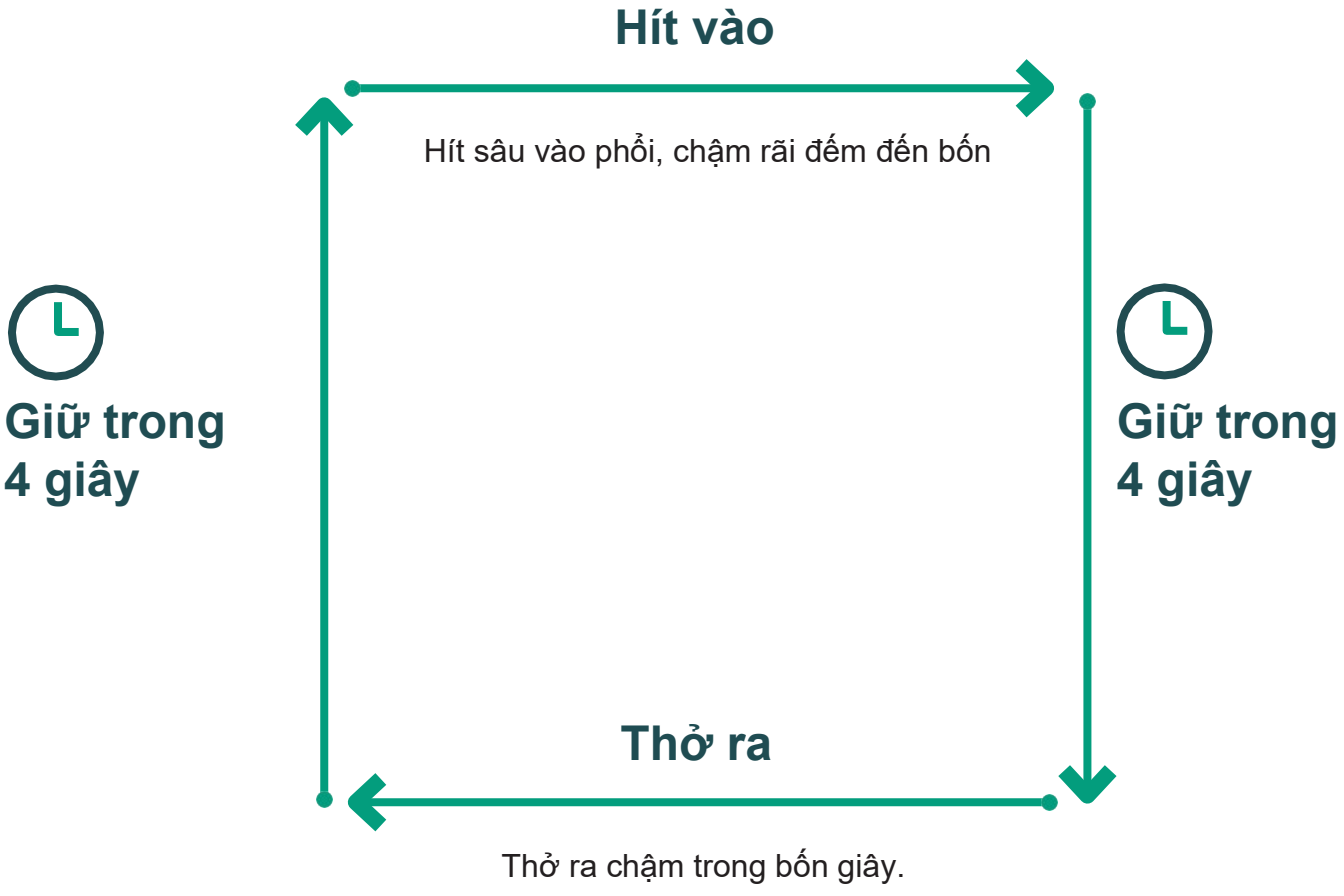
KHOẢNH KHẮC TĨNH TÂM 3

Hít Thở Theo Hình Hộp

Sử dụng bài tập này khi bạn cảm thấy căng thẳng. Hít thở theo hình hộp có thể giúp phục hồi tâm trí và cơ thể của bạn.

- Sử dụng lần đầu tiên khi bạn cảm thấy bình tĩnh. Càng luyện tập phương pháp Hít Thở Theo Hình Hộp nhiều, bạn sẽ càng thấy dễ dàng hơn.
- Tìm một nơi yên tĩnh và thoải mái để ngồi. Nếu bạn đang ngồi trên ghế, hãy đặt hai chân thẳng xuống đất.
- Khi đã ngồi thoải mái, hãy ngồi thẳng lưng và nếu cảm thấy dễ chịu, hãy nhắm mắt lại.



CENTRAL HEALTH
TRAVIS COUNTY HOSPITAL DISTRICT