

# Muito importante

Esse exercício vai te ajuda !



## Acalmando sua Respiração



1. Suavemente e calmamente inale uma quantidade normal de ar pelo nariz, preenchendo apenas seu pulmão inferior. (Seu estômago se expandirá enquanto que seu peito continuará igual)

2. Solte o ar suavemente

3. Continue com esta respiração suave com uma atitude relaxada, concentrando-se apenas em encher seu pulmão inferior.

□ Como você pode notar, este padrão de respiração é oposto a aquele que surge automaticamente durante os momentos de ansiedade. Ao invés de respirar rápido e superficialmente através dos pulmões superiores o que faz expandir o peito, você respira suavemente, através dos pulmões inferiores, o que faz expandir o abdômen.reservadoto

# **RESPIRAÇÃO PROFUNDA**

Pode ser usada quando você está se sentindo ansioso(a) ou com sensações de pânico.

1. Respire profundamente pelo nariz, primeiro preenchendo seus pulmões inferiores, e em seguida os superiores.
2. Prenda sua respiração e conte até três.
3. Solte lentamente o ar pela boca ligeiramente fechada, enquanto isso, relaxe os músculos de sua face, mandíbula, ombros e do estômago.
4. Aperte os músculos do abdômen deixando-os cair para dentro quando você expira pela boca. A mão na parte superior do peito deve ficar o mais imóvel possível

# mental map

