



## Ćwiczenie oddechowe 4-7-8

redukcja stresu i uspokojenie nerwów

Usiądź wygodnie.

Przez 4 sekundy rób świadomy,  
głęboki wdech.

Zatrzymaj powietrze na 7 sekund  
zanim je wypuścisz.

Następnie zrób długi  
na 8 sekund wydech.

Powtórz cały cykl 4-5 razy.

Spróbuj. I przekonaj się, że Twoje ciało  
odpręży się, a myśli uspokoją.

Jeśli chcesz zobaczyć jak wykonać to ćwiczenia

WŁĄCZ FILMIK