

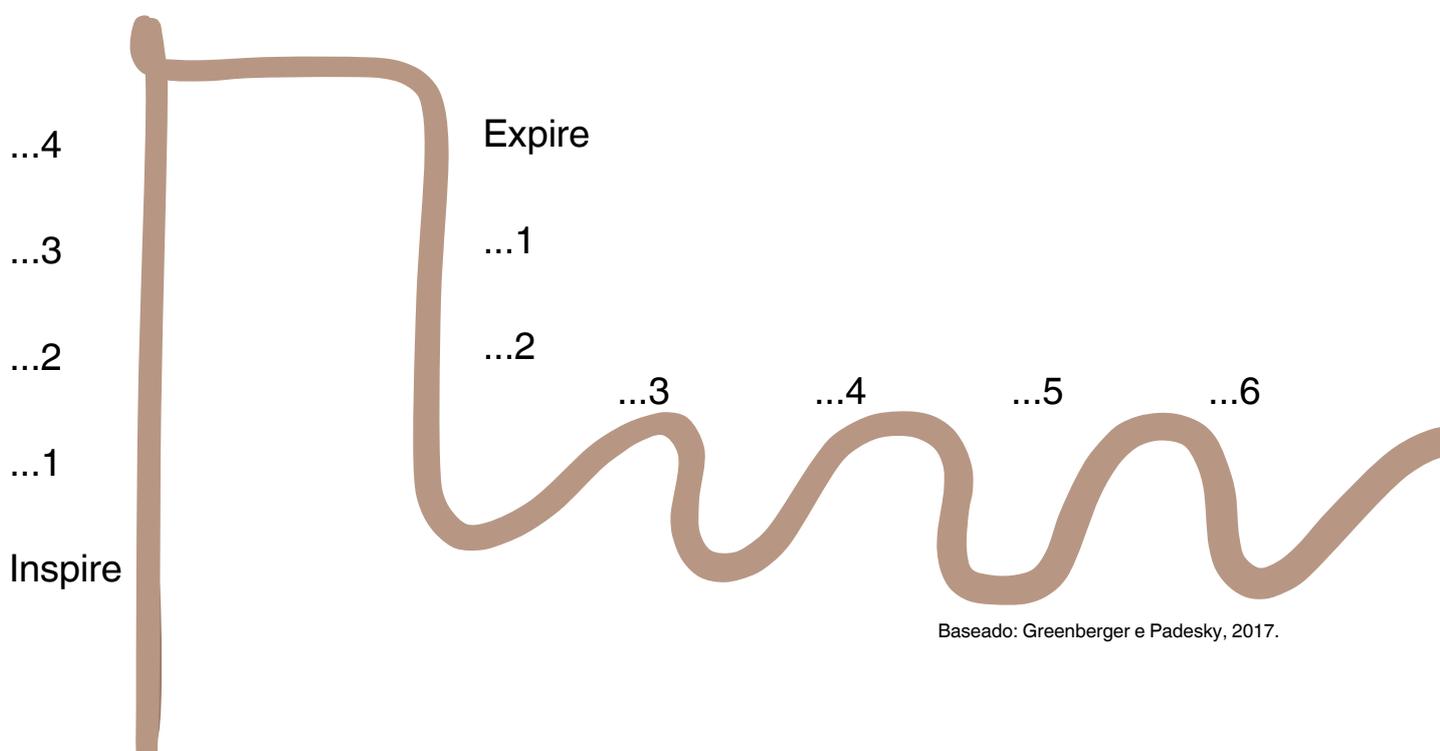
Respiração diafragmática

Uma coisa simples que você pode começar a fazer agora é controlar a sua respiração. Quando você aprender a controlar sua respiração, será capaz de acalmar mais facilmente a sua ansiedade.



- 1** Coloque uma mão no peito e a outra no abdômen.
- 2** Concentre-se em inspirar pelo abdômen durante quatro segundos, em vez do peito. Segure por dois segundos e, em seguida, expire lentamente contando até seis.
- 3** Tente se concentrar apenas em sua respiração, permitindo deixar ir quaisquer pensamentos que surjam em sua mente.

Segura 1... 2...



Baseado: Greenberger e Padesky, 2017.