

اقدامات روز پنجم

- تنفس آرام و آهسته را تمرین کنید
- سرعت و عجله روزانه را کمتر کنید
- در طول روز مکث‌های کوتاه ایجاد کنید

بخش تأمل و آگاهی

چه چیزهایی به بدن من احساس امنیت و آرامش می‌دهند؟

