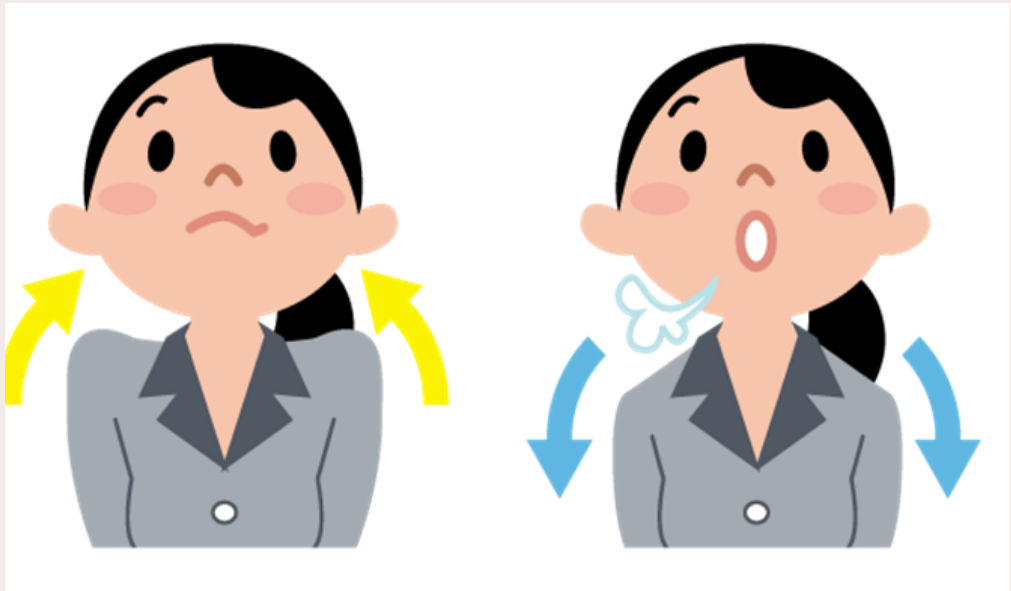
Quando sentir ansiedade, o que posso fazer?

4. Libere o ar dos pulmões - Respire

Respire bem devagar, calmamente, inspirando pouco ar pelo nariz e expirando longa e suavemente pela boca. Conte até três, devagarinho, na inspiração, outra vez até três, prendendo um pouco a respiração e até seis, na expiração. Faça o ar ir para o seu abdômen, estufando-o ao inspirar e deixando-o encolher-se ao expirar. Não encha os pulmões. Ao exalar, não sopre: apenas deixe o ar sair lentamente por sua boca. Procure descobrir o ritmo ideal de sua respiração, neste estilo e nesse ritmo, e você descobrirá como isso é agradável. (Bernard Rangé, 1992b. Acalme-se)



Psicóloga
Daiana Boff de Morais
CRP 07/21526

Colégio MURIALDO
Ana Rech