

«تأهب وانطلق»

عندما أشعر بفيض مشاعر قوي مثل
الخوف، الغضب أو حتى الفرح، استخدم
«تأهب وانطلق».

توقف



عضلات



اقبض وأرخي

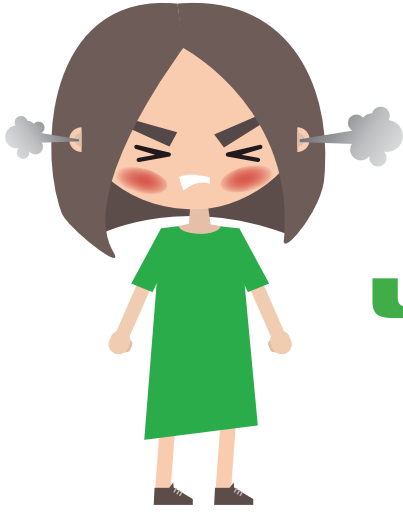


يجب اخذ نفسي عميق واحد
وبعدہ تنفس بطيء لعدة مرات.



حديث داخلي موجه





تأهب وانطلق